

## Mais o Konserven

### Index

Backwaren.....	9	PS.....	171
Brot & Brötchen.....	9	Pute.....	137
Dessert.....	71	Rind.....	146
Fisch.....	126	Schinken.....	153
Fleisch- <b>Auflauf</b> .....	130	Schwein.....	151
<b>Fleisch</b> Diverses.....	132	Speck.....	162
Fleisch, <b>Muffeins</b> .....	145	Torten.....	66
Gebäck.....	22	Vegetarisch, <b>Auflauf</b> .....	74
Hack.....	140	Vegetarisch, <b>Bratlinge</b> .....	87
Hähnchen.....	134	Vegetarisch, <b>Diverses</b> .....	88
Kuchen.....	26	Vegetarisch, <b>Salat</b> .....	119
Mein Tip.....	66	Vegetarisch, <b>Suppe</b> .....	122
Muffeins.....	41	Waffeln.....	70
Polenta.....	109	Wurst.....	168

### Inhaltsverzeichnis

Mais o Konserven.....	1
Index.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	1
Polenta, einige Tipps.....	7
Prächtige Krustel!.....	8
Backwaren.....	9
Brot & Brötchen.....	9
Bettina Raatz Brotrezept:.....	9
Brot ohne Buchweizen + Mais.....	9
Brot ohne Soja + Nüsse.....	10
Chili Mais Brot 2 Ei.....	11
Inschera (Hirsefladenbrot, Eritrea) Afrika.....	12
Mais - Chili Brot 2 Ei.....	12
Mais Fladen GF 1 Eigelb.....	13
Maisbrot 1 Ei.....	13
Maisbrot (Namibia).....	14
Maisbrot Feuriges 3 Ei.....	14
Maisbrot Türkisches.....	15
Maisbrot, Cornbread 1 Ei.....	15
Maisbrötchen.....	16
Mais- Rosinenküchlein.....	16

Maisbrötchen zum Frühstück .....	17
Maisbrötchen zum Grillen.....	17
Maisfladen        2 Ei .....	18
Maisfladen mit Gemüsefüllung .....	18
Pizzabrot .....	19
Tortillas .....	20
Vollkornbrot mit Sauerteigherstellung.....	20
Weißbrot Afrikanisches    1 Ei .....	21
Weißbrot Italienisches .....	22
Gebäck .....	22
Gebäck, Argentinisches        3 Eigelb.....	22
Käsegebäck Mais-                    1 Ei .....	23
Kinderkekse (allergienarm) .....	23
Mais-Reis-Waffeln süße (Basisch) GF.....	24
Maisgebäck aus dem Piemont, 6 Eigelb GF .....	25
Spanische Bollos        4 Eigelb + 1 Eiweiß .....	25
Spinat - Taschen    1 Ei .....	26
Kuchen .....	26
Mit Ei.....	26
Apfeldatschi vom Blech                    2 Ei .....	26
Biskuit für Obstkuchen und Torten                    9 Ei .....	27
Für eine Torte                    6 Ei.....	27
Gemüsekuchen/Auflauf Ramhormoz        5 Ei.....	28
Gemüsequiche, QimiQ    2 Ei .....	28
Käsekuchen                    1 Ei.....	29
Käsekuchen ohne Boden 6 Ei.....	30
Kuchen Mahabad GF 2 Ei .....	31
Mais Kuchen III        2 Ei .....	32
Mais Kuchen IV        2 Ei.....	32
Maiskuchen I    1 Ei.....	33
Maispfannkuchen                    4 Ei .....	33
Pfannkuchen aus Maismehl. 2 Ei GF .....	34
Pfannkuchen, pikant 7 Ei .....	34
Rotweinkuchen                    5 Ei .....	35
Rumkuchen                    5 Ei .....	35
Zitronenkuchen mit Mandeln 3 Ei GF .....	36
Ohne Ei.....	37
Bananen Kuchen mit Ingwer .....	37
Brombeermaistorte .....	38
Haselnuss-Pfannkuchen GF .....	38
Mais Kuchen V.....	39
Maiskuchen mit Äpfeln und Rosinen GF.....	39
Mandel Saftiger Kuchen                    GF.....	40
Schokoladen - Rum Kuchen                    GF.....	41
ZUBEREITUNG.....	41
Muffeins.....	41
Corn- Bread- Mix .....	41
Erbsen Käse Muffeins GF.....	42

Mais - Buchweizen Muffeins GF .....	43
Muffeins Khoy GF.....	44
Muffeins Saqqez GF.....	45
Schokoladen Karotten Muffeins.....	46
Schokoladen Muffeins.....	47
Vollkorn Muffeins .....	48
Vollkorn Muffeins II.....	49
Pikant.....	50
Cayenne- Muffins 1 Ei.....	50
Cayenne-Maisbrot-Muffeins 1 Ei.....	50
Maismuffeins mit Chili Butter 1 Ei.....	51
Golden- Eye-Muffeins 3 Ei .....	52
Käse- Maismehl- Muffins 1 Ei GF.....	52
Käse- Muffeins, Mexikanische 3 Ei.....	53
Käse- Zucchini- Muffins 1 Ei .....	54
Kerne- Muffins 1 Ei.....	55
Kräuter- Muffins 1 Ei .....	55
Mais- Muffins 1 Ei.....	56
Muffeins Urmiyeh (1 Ei , wer will) .....	57
Muffins Maku 3 Ei.....	58
Muffins Maku 3 Ei.....	59
Paprika- Muffins 2 Ei .....	60
Süß- Scharfe Corn- Muffins 2 Ei .....	61
Süß.....	61
Corn Flakes Muffins 1 Ei.....	61
Englische Muffins 2 Ei .....	62
Hafer Muffeins mit Zimt 3 Ei.....	63
Maisgrießmuffeins 2 Ei.....	64
Muffeins Ahwaz 3 Ei .....	64
Muffeins Veis 3 Ei GF.....	65
Süße Muffins 2 Ei .....	65
Mein Tip.....	66
alle Rezepte, .....	66
Torten .....	66
Brombeermaistorte GF .....	66
Mandeltorte oder Dessert 5 Eigelb + 4 Eiweiß GF.....	67
Popcorn - Zitronenquark - Torte .....	68
Schokoladen Torte 8 Ei .....	69
Waffeln.....	70
Herzhafte Waffeln 3 Ei .....	70
Sahne-Waffeln 4 Ei .....	70
Waffeln 4 Ei .....	71
Dessert .....	71
Mais-Käse-Pudding Türkischer .....	71
Crema frita 4 Eigelb+1 Eiweiß GF.....	72
Grießrieble mit Apfelmus .....	72
Indianisches Maisdessert GF.....	73
Vegetarisch, Auflauf.....	74

Apfel - Bananen Auflauf	2 Ei	.....	74	
Apfel-Maisauflauf Schneller	GF	.....	75	
Bohnenaufwurf mit Maiskruste	.....	.....	75	
Ernteaufwurf	.....	.....	77	
Grießauflauf mit Bananen	4 Ei	GF	.....	78
Griesauflauf mit Paprika und Mais	2 Ei	.....	79	
Jugoslawisches Maisgericht	6 Ei	.....	79	
Kukuruzauflauf	.....	.....	80	
Mais-Kartoffel-Kuchen	3 Ei + 3 Eigelb	GF	.....	81
Maisauflauf mit Champignons	3 Ei	GF	.....	82
Maisbrei	GF	.....	82	
Maisgrieß-Apfel-Auflauf	.....	.....	83	
Polenta süße	3 Ei	GF	.....	83
Polenta- Auflauf mit Ziegenkäse	5 Ei	.....	84	
Polentagratin	.....	.....	85	
Quarkauflauf	2 Ei	.....	85	
Schafs Feta Reis Auflauf	3 Ei	.....	86	
Vegetarisch, Bratlinge	.....	.....	87	
Maisbackling	GF	.....	87	
Mais Gelbrüben Bratlinge	2 Ei	.....	87	
Vegetarisch, Diverses	.....	.....	88	
Käsebällchen	1 Ei	.....	88	
Backofenmais	.....	.....	88	
Bohnenpfanne, Mexikanische	.....	.....	89	
Chili - Mais	.....	.....	90	
Enchiladas	4 Ei	GF	.....	90
Gemüse - Eier Pfanne	4 Ei	.....	91	
Golden- Eye-Muffeins	3 Ei	.....	92	
Grießflammeri,	GF	.....	92	
Griesnockerl	Ei	GF	.....	93
Kartoffeln lecker, gefüllte	.....	.....	93	
Käse Kartoffelpuffer	.....	.....	94	
Käsebällchen	1 Ei	.....	94	
Polenta- Käse-Nockerln mit Rote Bete	5 Eigelb	.....	95	
Mais - Crêpes	2 Ei	.....	95	
Mais an Erdnussbutter (Zimbabwe)	GF	.....	96	
Mais- Tomaten- Chutney	.....	.....	97	
Maisbackling	GF	.....	97	
Maisgrieß-Kokos- Flammeri	1 Eiweiß	GF	.....	98
Maisklößchen mit Zucchini-sauce	GF	.....	99	
Maismehlteig	GF	.....	99	
Maistaler	2 Ei	GF	.....	99
Paprika - Pizza	.....	.....	100	
Pfannengemüse aus dem Wok	.....	.....	101	
Pizza	.....	.....	101	
Pizza Mais	GF	.....	102	
Popcorn a la Toskana	.....	.....	103	
Feuriges Popcorn	.....	.....	103	

Popcorn mit Ahornsirup .....	104
Popcorn mit Pfiff .....	104
Popcorn zum Träumen.....	105
Popcorn, Asiatisches.....	105
Popcorn, Nussiges.....	106
Sadza - Weißer Mais (Zimbabwe u. südliches Afrika) .....	106
Scharfer Chili-Mais I.....	107
Scharfer Chili-Mais II.....	107
Ugali I           GF.....	108
würziger Brei mit Käse   GF.....	108
Polenta .....	109
Italienische Polenta.....	109
Käsepolenta .....	109
Käsepolenta mit Tomatenwürfeln   GF .....	110
Mais an Erdnussbutter (Zimbabwe) .....	110
Mais Pizza.....	111
Mais- Polenta       GF.....	111
Paprika Mais Spieße .....	111
Polenta (Beilage aus Maisgrieß) GF .....	112
Polenta dolce           4 Eigelb.....	113
Polenta Gefüllte       gf.....	113
Polenta.....	114
glutenfrei.....	114
Polenta mit Dörrzwetschgen.....	115
Polenta mit Mandeln       GF .....	115
Polenta mit Pilzen und Kräutern.....	116
Polenta mit Tomatensauce   GF .....	116
Polenta Sulla Spianatora   GF .....	117
Polenta- Plinsen   2 Ei.....	118
Vegetarisch, Salat .....	119
Kartoffelsalat, Kubanisch .....	119
Konfettisalat.....	120
Nudelsalat mit Brühe.....	121
Versteckter Salat   1 Ei .....	121
Vegetarisch, Suppe.....	122
Gemüsetopf mit Polenta- Klösschen   GF.....	122
Grießbrei bunter   GF.....	123
Griesnockerl       Ei    GF .....	123
Maiscremesuppe.....	124
Maissuppe mit Safran   2 Eigelb.....	124
Succotash    GF .....	125
Fisch.....	126
Fischpfanne mit vollwertigem Gemüse.....	126
Garnelen im Maisblatt.....	128
Kabeljaufilet im Maishemd 1 Ei   GF.....	128
Sardellen Polenta       GF .....	129
Seelachs, Gebratener Fisch .....	130
Fleisch- Auflauf .....	130

Pute, Reisauflauf.....	130
Rindfleisch Polenta- Auflauf.....	131
Fleisch Diverses .....	132
Leberkäs-Ragout .....	132
Lammbraten mit Oliven    GF.....	133
Kaninchen Französisches    GF.....	133
Hähnchen.....	134
Hähnchen aus dem Wok .....	134
Hähnchenbrust mit knackigem Gemüse    1 Eiweiß.....	135
Hähnchenbrustfilettopf .....	136
Geflügelsalat mit warmer Käsesauce .....	136
Hühnerbruststreifen Curry - Reissalat.....	137
Pute .....	137
Pute, Rahmfleisch .....	138
Putengeschnetzeltes mit Gemüse.....	138
Putenpastete.....	139
Hack.....	140
Hack Enchiladas mit Dip, Mexikanisch.....	140
Hack, Reispfanne mit Gemüse .....	141
Hackfleisch Tomatensoße mit Gemüse .....	142
Hackfleisch, Spaghetti Primavera .....	142
Hackfleischtorte    1 Ei.....	144
Schmanthackfleisch .....	144
Fleisch, Muffeins .....	145
Hähnchen Muffins    1 Ei .....	145
Schinken, Mais- Muffins    2 Ei.....	145
Rind .....	146
Fleischtopf, Argentinischer .....	146
Rind, Gemüse Eintopf, Mexikanischer .....	147
Rind, Mexikanischer Maistopf.....	148
Rinderfilet , Mais Pizza    GF .....	148
Rinderfilet, Mexikanischer Reistopf.....	149
Rinderhack Pizza    GF .....	150
Rumpsteak Mais-Pfannkuchenfüllung.....	151
Schwein .....	151
Schwein , Maisauflauf Südamerikanischer    1 Ei .....	151
Schweinebraten Salat.....	152
Schweinefilet, Gebratene Nudeln .....	153
Schinken.....	153
roher Schinken Polenta mit Pilzen .....	154
Schinken - Gemüse Pfanne .....	154
Schinken Enchiladas 'Jose' 1 Ei    GF .....	155
glutenfrei .....	155
Schinken Gemüse mit Knusperspaghetti .....	156
Schinken, Gefüllte Tortillas    1 Ei.....	157
Schinken, Pizzataschen.....	157
Schinken, Auflauf.....	158
Schinken Gemüse Nudelaufauf.....	158

Schinken, Nudelaufwurf .....	159
Schinken, Peters Raclette Auflauf 3 Ei.....	159
Schinken, Salat.....	161
Schinken, Kartoffelsalat mit Curry.....	161
Schinkennudelsalat mit Käse .....	161
Speck .....	162
Mais-Speck-Pfannkuchen 2 Ei .....	162
Speck - Gemüse - Pfanne .....	163
Speck Mais-Pfannbrot 2 Ei GF .....	164
Speck Suppentopf GF .....	164
Speck Zwiebel-Maiskuchen 2 Ei GF.....	165
Speck, Gemüse - Eintopf mit Fleischklößchen .....	166
Speck, Soproner Kartoffelpfanne.....	167
Wurst .....	168
Cabanossi, Gulasch-Bohnensuppe .....	168
Cabanossi, Jambalaya- Pizza .....	168
Salami, Gefüllte Tomaten.....	169
Wurst, Nudelsalat, Manus .....	170
Schinken Schichtsalat, Genießer 1 Ei .....	170
PS.....	171

## Polenta, einige Tipps

Polenta ist ein mehr oder minder konsistenter Maisbrei aus fein oder grob gemahlenem Maisgrieß, mit viel Wasser oder Milch (oder einer Mischung von beidem), unter ständigem Rühren gekocht. Ihre Zubereitung gilt, wenn es sich nicht um Zwei-Minuten-Mais handelt, als eher mühsam. Sie muss aber nicht so mühsam sein, wie in der Kochliteratur beschrieben. Sicher ist bei der Polenta nur eines: Sie gelingt garantiert, wenn man eine bestimmte Menge Maisgrieß in der exakt vierfachen Menge Wasser kocht - also 1 Liter Flüssigkeit auf 250 Gramm Mais. Mehr Wasser bloß dann, wenn man keine feste, sondern eine weiche, noch fließende Polenta will.

Grob oder fein?...

Ansichtssache - mit groben Körner gibt's natürlich eine gröbere Polenta als mit feinerem, fast mehlartigem Grieß. Origineller Ausweg: Mischen, groben und feinen Grieß halbe- halbe. Milch verfeinert die Polenta; entsprechend dem Milchanteil ist die Wassermenge zu reduzieren. Auf 2 Liter Wasser braucht's etwa einen Esslöffel Salz. Oder einen halben und dazu einen Bouillonwürfel.

Wider den Vulkanausbruch!...

Wichtig: Den Maisgrieß nur in die Hälfte des heißen Wassers einrühren; die andere Hälfte in einem Maß griffbereit neben der Herdplatte bereithalten, so dass man nachgießen kann, ohne mit dem Rühren mit der großen Holzkelle aufzuhören. Denn wenn man aufhört, beginnt der heiße Maisbrei in der Pfanne zu zischen und zu spritzen wie bei einem Vulkanausbruch - und diese Maisspritzer sind unangenehm heiß, und das, obwohl man die Hitze nach dem Einrühren stark reduziert.

Es muss übrigens nicht ein Kupferkessel über dem Kaminfeuer sein, aber es lohnt sich, einen großen, hohen Topf zu verwenden, weil so ein Topf unter anderem Schutz vor Spritzern bietet. Denn immer so rühren wie von Großmüttern gehört, mag man ja doch nicht.

Wenn die Maiskörnchen an der Wand des Topfes hängen bleiben und sich eine dünne Kruste bildet, ist die Polenta beinahe gar. Hitze weiter reduzieren oder Platte ausschalten und im Topf noch weitere 10 Minuten ziehen lassen. Wer mag, kann vor dem Ende des Rührens noch Butter oder geriebenen Parmakäse unterziehen.

### Prächtige Kruste!...

Die andere Variante: Die Polenta nur 10 bis 15, im besten Fall 20 Minuten rühren, in dieser Zeit alles Wasser begeben. Dann die noch ziemlich flüssige Polenta in ein feuerfestes Gefäß (beispielsweise einen spanischen Tontopf) umgießen und in den auf 180-200 Grad vorgeheizten Backofen stellen und da 30 bis 50 Minuten weitergaren. Am Ende hat man eine herrliche, tiefgelbe Polenta mit einer prächtigen Kruste. Wenn sie fehlt, lässt sich Grill-Oberhitze zuschalten - aber dann heißt es aufpassen, damit die Oberfläche nicht verbrennt. Man kann auch den Stahltopf nach der Hälfte der Garzeit in den Backofen stellen, nachher die Polenta dem Rand entlang lösen und das Ganze stürzen. Was am Topfboden hängen bleibt, separat lösen und auf den gestürzten Polentakuchen streichen - wie ein Maurer, der verputzt. So oder so: Wer diese Polenta isst, merkt nicht, dass die Köchin, der Koch beim Rühren geschummelt hat.

Alles weitere nach Belieben: Abstechen und Schnitten oder "Tortenstücke" zum Kaninchen servieren, Schnitten zubereiten und separat braten, Luganighe, Salbei und Butter usw. dazu. Mit Tomatenscheiben oder Alpkäse belegen und nochmals in den Ofen oder unter den Grill geben. Der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt.



## Backwaren

### Brot & Brötchen

#### Bettina Raatz Brotrezept:

Glutenfrei

300 g Maismehl  
170 g Reismehl  
30 g Carobpulver (Reformhaus)  
1 P. Trockenhefe  
2 gestr. TL Guarkernmehl  
450 ml warmes Wasser  
40 g flüssige Margarine (zum Schluss hinzufügen) Backform mit Margarine  
auspinseln u. mit  
Paniermehl ausstreuen. Ca. 45 Min. bei 190 Grad backen

#### Brot ohne Buchweizen + Mais

glutenfrei

Zutaten für 10 Portionen  
200 g Reis (NT- Reis), gemahlen  
150 g Hirse, gemahlen  
150 g Sojabohnen, oder Sojaschrot gemahlen  
100 g Amaranth, gemahlen  
100 g Sonnenblumenkerne, gemahlen  
2 TL Meersalz  
1 TL Rohrzucker / Zucker  
1.5 Pck. Backpulver (Weinsteinpulver)  
1 TL Kümmel  
1 TL Kümmel, gemahlen oder  
Gewürzmischung für Brot  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
Wasser

#### ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren. Mineralwasser begeben.  
In eine mit Backpapier ausgelegte Backform (auch Teflonbeschichtete)  
gießen. In die Fettpfanne Wasser füllen + mit Umluft ca. 80 min bei 170 -  
180 Grad backen, ohne Umluft ca. 30 Grad mehr. Wasser in einer Tasse  
neben den Brotteig stellen.

Länger backen bringt nichts, außer eine feste Kruste, innen noch ein wenig feucht, aber nicht klebrig, auskühlen lassen bevor man es anschneidet.

### Veränderung statt Backpulver:

Wenn mit Hefe oder Sauerteig, den Teig in der Form an einem warmen Ort gehen lassen. Aber auch hier ist die Backzeit nicht länger + das Wasser nicht vergessen.

30.10.03 Hans60 CK

### Brot ohne Soja + Nüsse

Glutenfrei

Zutaten für 10 Portionen

9 EL Reis (NT-Reis oder Mais gem.)

1 TL Rohrzucker, Zucker / Honig

¼ TL Hefe (Trockenhefe)

Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges

### Für den Teig:

400 g Buchweizen, gemahlen

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Reis, gemahlen (NT- Reis)

100 g Amaranth, gemahlen

1 TL Rohrzucker, Zucker/Honig

2 TL Meersalz, (abschmecken)

2 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr

2 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr

2 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr

1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben) o dafür Kümmel, Koriander, Anis o Fenchel ganz o gem.

700 ml Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges

### ZUBEREITUNG

Sauerteigansatz: kohlenstoffhaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr, ca. 2-4 h. Öfter mal nachsehen und riechen, wenn es genug sauer riecht, das Glas sollte aber 0,75 voll sein, ist der Sauerteigansatz fertig.

Teig: Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann 1 Flasche (700 ml ) kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen, in eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte, Königs-kuchenbackform (auch Teflonbeschichtete ) geben, glatt streichen.

In den Backofen, die Fettpfanne mit Wasser füllen, darüber den Rost, + darauf die gefüllte Backform geben. Bei 30- 40 °, Licht an + ein bisschen mehr. Ruhen lassen, bis der Teig sich deutlich gehoben hat.

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln. Bei 160 -170 ° Um-luft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Da-durch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen. Ist innen noch ein wenig feucht, klebt aber nicht, tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

5.3.04 Hans60 CK

### Chili Mais Brot 2 Ei

Zutaten für 12 Portionen

25 g Mehl

125 g Grieß, (Polenta, Maisgrieß)

1 EL Backpulver

½ TL Salz

1 Chilischote(n), grüne

5 Frühlingszwiebel(n)

2 Ei(er)

140 ml saure Sahne

125 ml Öl (Sonnenblumenöl)

### ZUBEREITUNG

Chilischote entkernen und klein hacken. Zwiebeln fein zerkleinern. Back-form (32 x 20 x 5) einfetten und Boden mit Backpapier auslegen.

Mehl, Polenta, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Chilischote und Frühlingszwiebeln zugeben und gut unterrühren.

Eier, saure Sahne und Sonnenblumenöl verquirlen und dann zu den tro-ckenen Zutaten geben und alles schnell und gründlich verrühren.

Den Teig in die Form füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 - 25 Minuten backen, bis das Chili - Maisbrot leicht gebräunt ist.

8.9.04 Chrissy79 CK

## Inschera (Hirsefladenbrot, Eritrea) Afrika

2 kg Hirsemehl  
ERSATZ  
1 kg Feingemahltes Maismehl  
1 kg Weismehl

AUSSERDEM  
80 g Hefe  
; Wasser  
1 Ei Öl

Inschera ist die Grundlage jeder Mahlzeit in Eritrea. Auf den Fladen werden häufig die anderen Gerichte gereicht (Fleisch, Linsen, Gemüsegerichte).

Mehl mit Hefe zusammen in lauwarmem Wasser in einer Schüssel zu einem glatten, zähflüssigen Teig rühren.

Drei Tage zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen und gären lassen.

Anschließend heißes Wasser dazugeben, bis die Konsistenz eines Omelettenteigs erreicht ist.

Öl in eine Bratpfanne erhitzen. Teig Portionsweise dazugeben, verteilen, zudecken, bis die 'Omeletten' ganz trocken sind, was sehr rasch geschieht.

Inschera kann tiefgefroren werden, indem zwischen die einzelnen Fladen Pergamentpapier gelegt wird.

## Mais - Chili Brot 2 Ei

Zutaten für 12 Portionen  
125 g Mehl  
125 g Maismehl  
1 EL Backpulver  
½ TL Salz  
1 Chilischote(n), grün, entkernt und gehackt  
5 Lauchzwiebel(n), feingehackt  
2 Ei(er)  
150 g saure Sahne  
125 ml Öl

## ZUBEREITUNG

Mehl, Maismehl, Backpulver, Salz, Chilis und Zwiebeln mischen. Eier mit der sauren Sahne und dem Öl verquirlen und mit den trockenen Zutaten gründlich verkneten. In eine gefettete, ca. 20cm Auflaufform geben, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen bei 200° ca. 20 - 25 Min. backen bis es aufgegangen und leicht braun ist.

14.12.04 sundream2 CK

### Mais Fladen GF 1 Eigelb

200 g Maismehl  
130 ml Wasser  
1 EL Öl

#### 1 Eigelb

1/2 TL Salz  
100 g mittelalter Gouda

Alle Zutaten außer dem Käse zu einem geschmeidigen Teig kneten und einem mit Backpapier ausgelegten Blech zu einem Fladen formen. Käse auf die Oberfläche streichen.

Fladen im vorgeheizten Backofen bei 200° C 15 bis 20 Minuten backen.

### Maisbrot 1 Ei

Glutenfrei

350 g Maismehl  
1 P. glutenfreies Backpulver  
100 g weiche Butter  
300 ml Wasser  
1 Ei  
1 TL Salz  
½ TL Ingwer

Maismehl und Backpulver sieben und mit Salz und Ingwer mischen. Butter, Eigelb und Wasser zugeben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. In eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und bei 175°C ca. 50 Minuten backen.

Frisch oder getoastet mit Orangenmarmelade servieren.

Rezepte Friesinger Mühle

## Maisbrot (Namibia)

200 g Maiskleienmehl  
600 g Weizenmehl  
1 pk Trockenhefe  
; Salz  
1 Prise ; Zucker  
50 g Butter  
1 Ei  
2 dl Milch

Alle trockenen Zutaten mischen, mit Butter vermengen. Ei und Milch vermischen und dazugeben.

Teig von Hand gut kneten und so lange Milch zugeben bis ein fester Teig entsteht (wie Brotteig).

2 Stunden rühren lassen.

Im Backofen bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten backen.

## Maisbrot Feuriges 3 Ei

250 g Maismehl  
125 g Weizenmehl  
1 P. Backpulver  
1 TL Salz  
Pfeffer  
Oregano  
3 Eier  
250 ml Wasser  
75 g weiche Butter  
1 rote Peperoni  
1 grüne Peperoni  
1 Knoblauchzehe  
75 g geriebenen Hartkäse

Peperoni von Stielen und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen. Eier, Wasser und Butter dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Peperoniwürfel, Knoblauch und Käse unter den Teig kneten. Den Teig in eine gefettete Kasten-

form geben und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 40-45 Minuten backen. Warm servieren.

Rezepte Friesinger Mühle

### Maisbrot Türkisches

(Misir Ekmegi)

500 g Maismehl

500 g Weizenmehl

½ Würfel Hefe

1 gestrichener EL Salz

1 türkisches Teeglas Speiseöl (ca. 100ml)

700 ml lauwarme Milch

Alle Zutaten zu einem gleichmäßigen, weichen Teig verkneten. Den Teig 30 Minuten gehen lassen. In eine gefettete Springform oder Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 35 min backen.

Rezepte Friesinger Mühle

### Maisbrot, Cornbread 1 Ei

200 g Mehl

200 g Maismehl

1 TI Backpulver

2 El Zucker

1 TI ; Salz

90 ml Maisöl

500 ml saure Sahne

500 ml Milch

1 Ei; leicht verquirlt

Den Backofen auf 190° C vorheizen. Die trockenen Zutaten in eine Schüssel sieben. Die flüssigen Zutaten miteinander vermischen und mit den Zutaten in der Schüssel verrühren. Den Teig in eine ausgebutterte Form von 25 cm Durchmesser füllen und im vorgeheizten Ofen etwa 35 Minuten backen. Zur Garprobe mit einer Metallnadel hineinstecken; wenn kein Teig daran kleben bleibt, kann man das Maisbrot aus dem Ofen nehmen. Das Brot aus der Form lösen und abkühlen lassen.

Das Maisbrot in 25 mm große Würfel schneiden und auf einem Backblech ausbreiten. Bei Zimmertemperatur 2 Tage trocknen lassen.

## A N M E R K U N G

: Maisbrot wurde in Neuengland ursprünglich in runden gusseisernen Formen in Steinöfen gebacken. Bei der Herstellung des Teigs sollte man darauf achten, dass er nur kurz, dafür aber kräftig durchgearbeitet wird.

### Maisbrötchen

8 Stück, 1 = etwa 540 kJ / 130 kcal, 4 g E., 4 g F., 18 g K., 2 g Ballaststoff

Vorbereitungszeit: etwa 10 min

Ruhezeiten : 20 min

Backzeit: etwa 20-35 min

130 g Weizenvollmehl

70 g Maismehl

½ - ¾ TL Meersalz

½ TL gem Koriander

1 TL Honig

60 g Zw. Quark

15 -20 g fr. Hefe

140 ccm Hw. Wasser alles miteinander verrühren, dann

1 EL Sonnenblumenöl dazu geben.

Den Teig etwa 20 min gehen lassen, bei Zimmertemperatur.

Pfanne einfetten.

Den Teig nochmals gut durchrühren dann esslöffelweise in Pfanne geben Brötchen zugedeckt auf Stufe 1 ½ in etwa 20 min von unten braun backen.

Die Brötchen nach Belieben umdrehen + auch die Oberseite 5 - 10 min bräunen, oder die Brötchen rausnehmen + auf einen Kuchengitter auskühlen lassen.

Variante

### Mais- Rosinenküchlein

Je 90 g Mais- + Weizenvollmehl

1 Pr. Meersalz

60 g Honig

15 g fr. Hefe+



180 ccm Hw. Milch alles miteinander verrühren  
Den Teig gehen lassen, dann  
je 50 g weiche Butter + Rosinen dazugeben.  
Die Brötchen zugedeckt etwa 15 min backen.

### Maisbrötchen zum Frühstück

500 g Weizenmehl  
100 g Maismehl  
2 TL Salz  
330 ml Milch  
1 Apfel  
25 g Butter  
½ Würfel Hefe  
½ TL Zucker

Die Butter erwärmen, bis sie flüssig ist. Die Milch zugeben und ebenfalls erwärmen. Die Hefe in die lauwarme Milch bröckeln, mit dem Zucker bestreuen und stehen lassen, bis sich Blasen bilden.

Apfel raspeln und mit dem Weizenmehl, dem Maismehl und dem Salz dazugeben und kräftig kneten, bis ein elastischer Teig entsteht. Brötchen formen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einer Folie abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. In einem auf 220 °C vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen.

### Rezepte Friesinger Mühle

#### Maisbrötchen zum Grillen

300 g Weizenmehl  
175 g Maismehl  
1 TL Kräuter der Provence  
1 TL Salz  
250 ml Wasser  
2 EL Olivenöl  
½ Würfel Hefe  
½ TL Zucker  
50 g getrocknete, eingelegte Tomaten

Die trockenen Zutaten mischen. Eine Mulde formen. Die Hefe in die Mulde bröckeln und mit dem Zucker bestreuen. Lauwarmes Wasser darüber gießen und stehen lassen, bis sich Blasen bilden.

Das Olivenöl, das Salz und die Kräuter dazugeben und kräftig kneten, bis ein elastischer Teig entsteht. Zuletzt die kleingeschnittenen Tomaten un-

ter den Teig kneten. Brötchen formen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einer Plastikfolie abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. In einem auf 220 °C vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

Maisfladen            2 Ei

Restverwertung und leckere Beilage

Zutaten für 4 Portionen

2 Tasse/n Reis, gekocht

1 Dose/n Mais

½ Bund Frühlingszwiebel(n)

75 g Käse, gerieben

2 Ei(er)

3 EL Mehl

Pfeffer

Salz

Öl

## ZUBEREITUNG

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zusammen mit dem Reis, Mais, Käse, Eier und Mehl verrühren. Diesen Teig mit Salz und Pfeffer ( evtl. Chilipfeffer ) würzen und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. In heißem Öl kleine Fladen von beiden Seiten knusprig braun braten.

Die Frühlingszwiebel können auch mit Lauch oder Zwiebeln ersetzt werden.

Der Teig ist gut zum einfrieren geeignet.

8.5.02 Betty    CK

## Maisfladen mit Gemüsefüllung

250 g Maismehl

100 g Weizenmehl

½ TL Salz

4 EL Sonnenblumenöl

500 ml Wasser

Öl zum Backen

3 EL Olivenöl  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 kleine Aubergine  
2 kleine Zucchini  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
1 Peperoni  
1 Zehe Knoblauch  
Salz, Oregano  
geriebener Käse

Maismehl, Weizenmehl, Salz, Sonnenblumenöl und Wasser zu einem glatten Teig verrühren und 30 Minuten quellen lassen.

Zwiebel schälen, würfeln und in Olivenöl anbraten. Aubergine würfeln und zur Zwiebel geben. Zucchini und Paprika ebenfalls würfeln und mitdünsten. Mit einer Tasse Wasser ablöschen. Knoblauch durch die Presse drücken und ins Gemüse geben. Mit Salz und Oregano abschmecken.

Aus dem Teig nacheinander 12 Maisfladen wie Pfannkuchen backen. Mit dem gedünsteten Gemüse füllen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Rezepte Friesinger Mühle

## Pizzabrot

475 g Weizenmehl  
100 g Maismehl  
375 ml lauwarmes Wasser  
½ Würfel Hefe  
1 TL Zucker  
1½ TL Salz  
1 EL Olivenöl  
1 TL Oregano  
3 EL Parmesan gerieben

Mehle in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. Hefe in die Mulde bröckeln und mit dem Zucker bestreuen. Wasser dazugießen und stehen lassen, bis sich Blasen bilden. Dann die restlichen Zutaten zugeben und kräftig kneten bis ein elastischer Teig entsteht. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen. Auf einer mit Weizenmehl bestreuten Arbeitsfläche zu einem Pizzabrot ausrollen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen. An einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 15-20 min backen.

Rezepte Friesinger Mühle

## Tortillas

Zutaten für 4 Portionen

200 g Mais  
50 g Weizen  
½ TL Salz  
1 EL Öl  
Butter

### ZUBEREITUNG

Den Mais und den Weizen fein mahlen und mit Salz, Öl und 1/8 l Wasser zu einem festen Teig verkneten. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in vier Portionen teilen und zu dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen in einer großen Pfanne in heißer Butter goldgelb backen, dabei mehrmals wenden.

Tortillas werden mit frischer Butter bestrichen oder mit geriebenem Käse bestreut gegessen.

19.7.02 vera61 CK

## Vollkornbrot mit Sauerteigherstellung

glutenfrei

Zutaten für 7 Portionen

400 g Buchweizen, gemahlen  
100 g Soja, gemahlen  
100 g Haselnüsse, gemahlen  
50 g Hirse, gemahlen  
50 g Reis, gemahlen  
½ EL Rohrzucker  
2 TL Meersalz  
1 TL Kümmel, ganz oder gemahlen  
1 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL Sesam  
1 EL Leinsamen  
9 EL Reis oder Mais, gemahlen  
1 TL Rohrzucker  
¼ TL Hefe (Trockenhefe)  
700 ml Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges

### ZUBEREITUNG

Erst den Sauerteig herstellen: 9 EL Reis/Mais feingemahlen + 1 TL Vollrohrzucker + ein bisschen Trockenhefe mit kohlenstoffhaltigem Mineral-

wasser verrühren. In ein 500- 720 ml Schraubglas, muss eine dicke Pamppe sein. Deckel drauf, ab in den mit 30-40 °C vorgeheizten Backofen. Jetzt warten.

Alle trockenen Zutaten, bis zum Leinsamen, miteinander verrühren + ein bisschen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser aus einer vollen 0,7 l Flasche dazu + dann den Sauerteigansatz damit vermischen + nach + nach den Rest des Wasser mit dem Teig verrühren.

Alles in eine große, mit Backpapier ausgelegte Kuchenbackform gießen. In die Fettpfanne warmes Wasser einfüllen, ganz unten im Backofen + mit Ober/Unterhitze bei 30-40 °C gehen lassen, bei mir dauerte es gut 3 h. Die Oberfläche des gegangenen Teig mit Wasser/Öl einpinseln, + ca. bei 160- 170 ° C Umluft, ca. 80 min backen.

Kann noch im ausgeschalteten Ofen bleiben, ca. 20 min- 60 min, oder gleich raus, wie man will.

Wenn fertig, die Oberfläche mit Wasser abbürsten, einpinseln, abspritzen, gibt ja genug Möglichkeiten. Umdrehen das Brot auf das Kuchenrost + Backpapier vorsichtig lösen, danach die übrigen Seiten, auch mit Wasser bearbeiten, dadurch wird die Kruste nicht hart, ganz auskühlen lassen.

5.10.03 Hans60 CK

### Weißbrot Afrikanisches 1 Ei

200 g Maismehl  
500 g Weizenmehl  
½ Würfel Hefe  
1 Prise Zucker  
2 TL Salz  
50 g Butter  
1 Ei  
375 ml lauwarmes Wasser

Mehle in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. Hefe in die Mulde bröckeln und mit dem Zucker bestreuen. Wasser dazugießen und stehen lassen, bis sich Blasen bilden. Dann die restlichen Zutaten zugeben und kräftig kneten bis ein elastischer Teig entsteht. Den Teig mit Weizenmehl bestreuen. Einen Brotlaib daraus formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. An einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 20-30 min backen.

Rezepte Friesinger Mühle

## Weißbrot Italienisches

125 g Maismehl  
450 g Weizenmehl  
½ Würfel Hefe  
1 TL Zucker  
2 TL Salz  
1 EL Öl  
375 ml lauwarmes Wasser

Mehle in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. Hefe in die Mulde bröckeln und mit dem Zucker bestreuen. Wasser dazugießen und stehen lassen, bis sich Blasen bilden. Dann die restlichen Zutaten zugeben und kräftig kneten bis ein elastischer Teig entsteht. Den Teig mit Weizenmehl bestreuen. Einen Brotlaib daraus formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. An einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 20-30 min backen.

Rezepte Friesinger Mühle

## Gebäck

Gebäck, Argentinisches      3 Eigelb

Alfajores de Maizena

Zutaten für 20 Portionen  
250 g Mais - Stärke (Maizena) (2.5 Tassen)  
200 g Mehl, (1 2/3 Tassen)  
½ TL Natron  
2 TL Backpulver  
150 g Zucker, (0.75 Tassen)  
200 g Margarine

3 Eigelb

1 EL Cognac  
1 EL Vanille - Extrakt  
1 Zitrone(n), nur abgeriebene Schale

### ZUBEREITUNG

Außerdem benötigt man 'Milchkonfitüre' (Dulce de Leche). Maisstärke, Mehl, Natron und Backpulver miteinander mischen. Margarine und Zucker verrühren, dabei ein Eigelb nach dem anderen dazugeben und weiterschlagen. Füge den Cognac mit dem Vanille-Extrakt und der Zitro-

nenschale dazu. Dies ergibt eine ziemlich zähe Masse. Am besten man knetet diese mit den Händen.

Drücke die Masse mit den Händen zu einer flachen Scheibe, die nicht dicker als 0.5 cm sein sollte (ich mache sie sogar noch dünner). Steche runde Plätzchen aus (nicht zu groß!). Dabei sollte es eine runde Zahl geben, denn man setzt am Schluss jeweils zwei Plätzchen aufeinander.

Backen: ca. 180°C für 10 bis 15 Minuten.

Die Plätzchen sollten immer noch sehr hell sein (beinahe weißlich).

Auskühlen lassen. Streiche nun auf ein Plätzchen etwas Milchkonfitüre, setze ein zweites obenauf. Verstreiche noch etwas von der Milchkonfitüre am Rand und rolle nun den Rand in etwas Kokosflocken.

7.10.02 Bashiba CK

Käsegebäck Mais- 1 Ei  
Glutenfrei

100 g Butter  
250 g Maismehl  
1 Ei  
175 g geriebenen Gruyere  
½ TL Salz  
½ TL Paprikapulver  
1 Eigelb zum Betreiben

Alle Zutaten zu einem Mürbteig verarbeiten. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Plätzchen ausstechen oder Käsestangen ausschneiden. Auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Eigelb bestreichen und mit Kümmel, Mohn oder Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 10 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

Kinderkekse (allergienarm)

100 g weiche Butter  
1 große Banane  
200 g Maismehl  
Butter schaumig schlagen. Banane in Scheiben schneiden und mitschlagen. Maismehl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Kugeln oder Stangen daraus formen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 15 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

### Mais-Reis-Waffeln süße (Basisch) GF

Glutenfrei

250 g Mais; fein gemahlen  
250 g Reis; fein gemahlen  
2 TI Rübensirup; evtl. mehr  
1 TI Zimt; (gestrichen)  
1/2 Flasche Mineralwasser  
1/2 p Süße Sahne  
Eine Spur Salz

### VARIATIONEN

250 g Sonnenblumenkerne

#### ODER

--Statt Zimt Vanille und  
250 g Mandeln; gehackt

#### ODER

-Etwas weniger Rübensirup u  
dafür gefr. Mangostückchen  
--untermengen

#### ODER

-Statt Rübensirup etwas  
-mehr Salz + etwas Cayenne-  
-pfeffer

#### ODER

nach Phantasie Kräuter  
-dazugeben

Alle Zutaten zu einem schwer flüssigen Teig verrühren. Das Waffeleisen auf Stufe 4 stellen. Die Backflächen evtl. mit Olivenöl bestreichen. Die Waffeln goldgelb ausbacken.



## Maisgebäck aus dem Piemont, 6 Eigelb GF

Paste di meliga

Glutenfrei

- 500 g Maismehl
- 150 g Butter
- 150 g Zucker
- 6 Eigelbe
- 1 Zitrone; abgeriebene Schale
- 1 Tas. Olivenöl extra vergine
- 1 Spur ;Salz

Für Das Blech

2 El Mehl

30 g Butter

Früher aß man das leuchtend gelbe und knusprige Maisgebäck als Dessert nach einem geselligen Essen. Meist trank man noch ein Gläschen Barolo dazu oder besser, man tunkte mit Begeisterung die Kekse in den Wein. Man kann das Gebaeck auch zusammen mit Haselnusskeksen und eingemachtem Obst servieren, oder mit Zabaione.

Ich zerlasse die Butter bei milder Hitze und gebe sie mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel und verarbeite alles zu einem gleichmäßigen Teig. Der Teig sollte so weich sein, dass man ihn noch gut durch eine Spritztülle pressen kann.

Ich fette das Backblech ein und bestäube es mit etwas Mehl. Dann spritze ich mit der Spritztülle kleine S-förmige Kekse oder Kringel und etwa fünf Zentimeter lange Stäbchen auf das Blech

. Dann backe ich die Kekse im vorgeheizten Ofen 20 Minuten bei 180° C.

## Spanische Bollos 4 Eigelb + 1 Eiweiß

- 200 g Maismehl
- 100 g Weizenmehl
- 100 g Zucker
- 150 g Butter

## 4 Eigelb

### 1 Eiweiß

abgeriebene Schale einer Zitrone

Alle Zutaten zu einem Knetteig verarbeiten. Eine Stunde kühl stellen.

Dann Kugeln daraus formen. Mit dem Stiel eines Kochlöffels ein Loch in jede Kugel stechen. Die Bollos auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 10-20 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

## Spinat - Taschen 1 Ei

Zutaten für 10 Portionen

450 g Blätterteig, tiefgekühlt

300 g Blattspinat, tiefgekühlt

1 EL Butter

50 g Mais

### 1 Ei(er)

200 g Feta-Käse

## ZUBEREITUNG

Blätterteig und Blattspinat auftauen lassen. Spinat in der erhitzten Butter andünsten. Mais dazu geben und so lange dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Ei trennen. Feta würfeln, unter die Gemüsemischung geben und würzen. Der Blätterteig sollte 10 Quadrate ergeben. Gemüsemischung auf den Quadraten verteilen, Ränder mit Eiweiß bestreichen, zusammenfalten, Ränder mit einer Gabel etwas andrücken, mit verquirltem Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E: 200 Grad) ca. 20 Min. goldbraun backen.

16.5.02 Heiki CK

## Kuchen

### Mit Ei

Apfeldatschi vom Blech

2 Ei

glutenfrei

100 g Maismehl  
100 g Maisstärke  
30 g Fruchtzucker  
1/2 Pk. Hefe Maistaler

150 g Maisgrieß  
2 Eier  
6 EL Crème fraîche  
; Salz  
; Pfeffer  
2 EL Petersilie; gehackt  
200 ml ; Wasser

: Aus Maisgrieß, Eier, Salz, Pfeffer, Crème fraîche und Petersilie einen Teig kneten, 5 Minuten quellen lassen. Kleine Klöße formen, flachdrücken. Im Öl in der Pfanne knusprig braten.

## Biskuit für Obstkuchen und Torten

9 Ei

### Für einen Kuchen

3 Ei

3 Eier  
120 g Zucker  
3 EL heißes Wasser  
75 g Maismehl  
40 g Speisestärke  
½ TL Backpulver

### Für eine Torte

6 Ei

### 6 Eier

240 g Zucker  
6 EL heißes Wasser  
150 g Maismehl  
80 g Speisestärke  
1 TL Backpulver

Die Eier trennen. Die Eiweiß mit dem heißen Wasser steif schlagen. Zucker nach und nach zugeben und weiterschlagen, bis der Schnee fest und zäh ist. Eigelb unterziehen. Maismehl, Speisestärke und Backpulver mischen, sieben und unter die Eimasse heben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 20-30 Minuten backen.

Den abgekühlten Biskuit mit Obst belegen oder mit Sahne und Beeren füllen.

Rezepte Friesinger Mühle

### Gemüse Kuchen/Auflauf Ramhormoz 5 Ei

12 Portionen

1 Tasse NT- Reis in  
2 Ts kochendes Wasser , ca 40 min kochen.

100 g TK- Porree  
250 g TK- Gemüse ( z. B. Blumenkohl + Brokkoli+ Karotten )  
250 g TK- Paprikastreifen , oder alles frisch mit/in  
125 ml Wasser +  
0,5 gekörnte Gemüsebrühe, dünsten , auftauen +  
1 TI trockenen Oregano/ wilder Majoran

12 El Mais. mit  
1 El Korianderkörner +  
10 Pfefferkörner mahlen.

500 g Mager Quark  
5 Ei trennen  
1 Prise Salz

1-3 TI Kräutersalz (Brecht) oder mehr

300 g geräucherten Lachs, klein geschnitten.

den abgekühlten Reis mit Gemüse + Oregano , + Quark + Eigelb vermischen, Lachs dazu, mit Gewürz/Kräutersalz pikant abschmecken. Das Eiweiß mit der Prise Salz steifgeschlagen, unterheben.

In eine mit Backpapier ausgelegte 35 cm Königskuchenbackform geben.  
+ mit Umluft bei 160°C ohne vorheizen ca 100 min backen

eigenes Rezept, 31.12.2004 Hans60

### Gemüsequiche, QimiQ 2 Ei

Zutaten für 5 Portionen

#### Für den Teig:

1 Pck. Blätterteig oder Kuchenteig , ausgewallt, rund  
2 EL Paniermehl

#### Für den Belag:

1 EL Butter  
½ Kohlrabi, in feine Stängel geschnitten  
1 Zwiebel(n), gehackt  
½ Peperoni, gewürfelt  
150 g Champignons, gescheibelt  
1 Zucchini, klein, gewürfelt  
1 Karotte(n), in feine Stängel geschnitten  
2 EL Mais  
1 TL Salz und Pfeffer nach Bedarf

#### Für den Guss:

250 g QimiQ  
50 ml Milch  
2 TL Mehl

#### 2 Ei(er)

2 EL Kräuter, gehackt

### ZUBEREITUNG

Runde Backform mit Teig auslegen, einstechen, Paniermehl auf den Boden verteilen. Bis zur Weiterverwendung kühl stellen.

Gemüsemischung in Butter knackig dämpfen, je nach Gemüse 10 - 15 Min., Restflüssigkeit ohne Deckel einkochen lassen. Würzen, auskühlen lassen.

QimiQ im Mixbecher glatt rühren, restliche Zutaten darunter mixen.

Ausgekühltes Gemüse auf dem mit Paniermehl bestreuten Teigboden verteilen, Guss darüber gießen und sofort in den vorgeheizten Ofen schieben. Backen: Im vorgeheizten Ofen bei 220°C auf der untersten Rille während ca. 25 - 30 Min.

Bemerkung: Schneller geht es, wenn an Stelle von frischem Gemüse eine tiefgekühlte Gemüsemischung verwendet wird. Nach Belieben Speck- oder Schinkenwürfel oder 150 g angebratenes Hackfleisch unter das Gemüse mischen.

26.10.03 Bashiba CK

Käsekuchen 1 Ei

Glutenfrei

200 g Maismehl  
75 g Zucker  
1 Ei  
100 g Butter oder Margarine  
500 g Quark  
2 Eier  
125 g Zucker  
35 g Maismehl  
100 g Sauerrahm  
60 g Öl  
250 ml Milch

Saft und abgeriebene Schale einer Zitrone  
Nach Belieben Aprikosen, Pfirsiche, Mirabellen, Beeren  
Maismehl, Butter oder Margarine, Zucker und Ei zu Streuseln verarbeiten. Streusel in eine gefettete Springform füllen und festdrücken, so dass Boden und Rand belegt sind.  
Für die Füllung Quark, Eier, Zucker, Maismehl, Sauerrahm, Öl und Zitrone vermischen. Zum Schluss die Milch vorsichtig darunter mischen.  
Obst auf dem Boden verteilen. Füllung darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 1 Stunde backen.

Rezepte Friesinger Mühle

### Käsekuchen ohne Boden 6 Ei

3 Bananen  
250 g Vollrohrzucker  
6 große Eier getrennt  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver  
2 x 1 Prise Salz  
10 El Mais gem.  
50 g süße Mandeln + 12 bittere gem  
200 g Haselnüsse gem  
(normalerweise wären es 150 g + 100 g Mandeln + 12 bittere , leider hatte ich keine mehr im Haus )

Bananen zu Mus pürieren + bis auf Eiweiß, alle Zutaten zusammen mischen, Eiweiß mit einer Prise Salz sehr steif schlagen. + vorsichtig unter den Teig heben.

In eine mit Backpapier ausgelegte 28 cm Ø Springform gießen, wer nur kleine Eier nimmt , kommt auch mit 26 cm Ø , Springform aus.

Ca 80 min , bei 160 ° C Umluft ohne vorheizen backen, unterste Rille, ein leeres Blech rein , + gleich darüber auf den Rost, stellen.

Sonst ca 60 min bei ca 180°C , mit Ober- + Unterhitze , vorheizen.

eigenes Rezept Hans-Joachim60, Sonntag, 19. September 2004

### Kuchen Mahabad GF 2 Ei

0,5 Stange Lauch geschnitten + in

1 Ei Deli Reform Margarine angedünstet, abkühlen

2 Ei Sesam ungeschält +

0,5 TI Kreuzkümmel +

1 TI Senfkörner+

5 Pfefferkörner +

3 bittere Mandeln in einer trockenen Pfanne angeröstet. Abkühlen + mit

100 g rote Linsen +

100 g Maiskörner ( kein Popkorn) +

100 g Buchweizen mahlen.

1 Tüte 17 g Weinsteinbackpulver +

1.5 TI Kräutersalz +

1 Prise Vollrohrzucker alles vermischen .

2 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +

ca 150 g grob geraspelten Gauda +

2 Ei unter rühren +

500 g TK Gemüse , ( z B Blumenkohl, Brokkoli + Möhren )

+ den Lauch .

alles in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgelegte Springform geben,  
glatt streichen, + mit geraspelten Gauda bedecken, darauf  
Paprikagranulat

Wer keinen Käse nimmt , dann Deckel drauf oder mit Alufolie abdecken,  
trocknet aus.

Mit 160°C Umluft ca 70 min ohne vorheizen, backen

Oder ohne Umluft , ca 180 -190°C , mit vorheizen ca 50- 60 min

Eigenes Rezept , 02.11.2004 Hans60

## Mais Kuchen III      2 Ei

Glutenfrei

250 g Mais gem  
1 Prise Salz  
5 bittere Mandeln gem  
1,5 TI Weinstein    dies vermischen

250 g Quark  
250 g Honig  
2 Ei Rum 54 %  
2 große Ei        dies auch vermischen  
es muß zusammen 500 ml Flüssigkeit ergeben, sonst auffüllen mit Milch

alle Zutaten zusammen verrühren, in eine mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform gießen

bei 160°C Umluft ohne vorheizen, 60 min backen

eigenes Rezept Hans-Joachim60 04.09.2004

sehr gut geworden, locker + nicht krümelig

## Mais Kuchen IV      2 Ei

Glutenfrei

250 g Mais gem  
1 Prise Salz  
5 bittere Mandeln gem  
1,5 TI Weinstein    dies vermischen

2 große Ei  
2 Ei Rum 54 %  
4 TI flüssigen Süßstoff  
+ bis 500 ml , mit Rotwein aufgießen , dies vermischen

alle Zutaten zusammen verrühren, in eine mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform gießen

bei 160°C Umluft ohne vorheizen, 60 min backen

eigenes Rezept Hans-Joachim60 04.09.2004



sehr gut geworden, locker + nicht krümelig , aber nicht so aufgegangen ,  
wie mit Quark + Milch  
der Wein nimmt viel die Süße weg, aber mir reichte es

## Maiskuchen I 1 Ei

Zutaten für 1 Portionen  
250 g Maisgrieß (mittelgrob)  
250 g Mehl (Weißmehl)  
250 g Zucker  
15 g Backpulver  
1 Ei(er), (das Ganze)  
1 handvoll Wein - Beeren oder Sultaninen  
½ Liter Milch

### ZUBEREITUNG

Den halben Liter Milch aufkochen. Weinbeeren/Sultaninen und den Maisgrieß in eine Schüssel geben. Die heiße Milch darüber gießen, kurz umrühren und am besten über Nacht, einweichen lassen (ca. 10-12 Std.).

Backpulver mit dem gesiebten Mehl vermischen und mit dem Zucker in den Mais geben und gut durchmischen. Zum Schluss das Ei in die Masse geben und unterziehen.

Cakeform auf 35 cm ausziehen und mit Backpapier oder Alufolie auskleiden. Die Teigmasse in die Cakeform geben, ca. 1/3 der Form gefüllt. Im vorgeheizten Backofen (Umluft) 180 Grad ca. 50 Minuten Backen. Nach ca. 30 Minuten Nadelprobe machen.

Der Maiskuchen ist ein etwas schwererer Kuchen und eignet sich am besten zur mit Kaffee. Mein Großvater liebte diesen Kuchen.

14.11.04 Opnaah CK

## Maispfannkuchen 4 Ei

100 g Maismehl  
100 g Weizenmehl  
1 TL Salz  
4 Eier  
½ l Milch

Die Eier mit den Mehlen und dem Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Milch darunter rühren. Den Teig 30 Minuten quellen lassen.

In heißem Öl 8-10 Pfannkuchen backen. Heiß mit Kompott servieren.

Alternativ können Sie zu den Maispfannkuchen Salat oder Spinatgemüse servieren.

Wenn Sie statt Milch Wasser verwenden, werden Die Pfannkuchen besonders knusprig.

Rezepte Friesinger Mühle

### Pfannkuchen aus Maismehl. 2 Ei GF

Glutenfrei

100 gr. Maismehl mit Milch oder Wasser anreichern, bis er leicht flüssig vom Schneebesen läuft. Unter Zusage von 2 Eiern, 1 Tüte Vanillezucker und 1 Prise Zimt (nach Geschmack) verrühren und ab in die Pfanne. Statt Vanillezucker kann auch eine Prise Salz genommen werden, passt hervorragend zu Salaten oder Herzhaften. Ansonsten sind die Pfannkuchen mit Obst eine gute Hauptmahlzeit oder Nachspeise. Der Pfannkuchen schmeckt wie mit normalen Mehl gebacken..

### Pfannkuchen, pikant 7 Ei

glutenfrei

Zutaten für 12 Portionen

2 kleine Zwiebel(n), klein gewürfelt

1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt

1 handvoll Erbsen, TK grüne, auch mehr

Olivenöl, oder anderes

400 ml Milch

100 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 ml süße Sahne

7 Ei(er), trennen

400 g Buchweizen, gem.

100 g Mais, gem. (Polenta) ODER

500 g Mehl

½ TL Salz

1 TL Backpulver, (Weinsteinbackpulver), reichlich, oder anderes

5 Körner Pfeffer, gem.

200 g Käse (Gouda, 48 % oder anderen) , grob geraspelt, oder gerieben

Olivenöl, zum Braten

### ZUBEREITUNG

Zwiebel in Olivenöl andünsten, Paprika dazu, vermischen + dann die TK Erbsen - zusammen leicht dünsten. Etwas abkühlen lassen.  
Eigelb mit Milch + kohlensäurehaltigem Mineralwasser + Sahne vermischen. Mehl mit Backpulver + Salz, Mehl + gem. Pfeffer einrühren. Geraspelten Käse unterheben, ebenso das Gemüsegemisch + zum Schluss das steifgeschlagene Eiweiß vorsichtig drunter heben. Olivenöl in den Pfannen heiß werden lassen + eine Kelle Teig einfüllen, Pfanne schütteln, damit der Teig sich etwas verteilt, man kann nach der ersten Fuhre, dann sind die Pfannen so heiß, das Öl weg lassen.

26.9.04 Hans60 CK

### Rotweinkuchen 5 Ei

Glutenfrei

250 g weiche Butter oder Margarine

250 g Zucker

1 P. Vanillezucker

5 Eier

250 g Maismehl

20 g Kakao

½ P. Backpulver

1/8 Rotwein

125 g Raspelschokolade

1 TL Zimt

Eier trennen. Butter oder Margarine, 125 g Zucker, Vanillezucker und Eigelb schaumig schlagen. Eiweiß mit 125 g Zucker zu steifem Schnee schlagen. Die Hälfte des Eischnees auf die Eigelbmasse geben. Maismehl, Kakao und Backpulver mischen und über die Eigelbmasse sieben. Mit der Raspelschokolade und dem Rotwein zu einer einheitlichen Masse mischen. Zuletzt die zweite Hälfte des Eischnees unterheben. Die Masse in eine gefettete Gugelhupfform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 50-60 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

### Rumkuchen 5 Ei

180 g Butter

200 g Zucker

5 Eier

230 g Weizenmehl

100 g Maismehl

1 P. Backpulver  
2 ½ Schnapsgläser Rum (5 cl)  
Saft und Schale von einer Zitrone und einer Orange  
Butter und Zucker schaumig rühren. Eier und Maismehl zugeben und weiterschlagen. Weizenmehl und Backpulver mischen und sieben. Mit den restlichen Zutaten unter die Masse heben. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und bei 190 °C 60 - 65 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

Zitronenkuchen mit Mandeln 3 Ei GF

Glutenfrei

Mürbeteig

60 g Buchweizen fein gemahlen  
120 g Reis fein gemahlen  
90 g Butter  
40 g Honig  
1 El Zitronensaft  
1 Prise Meersalz  
1 Ei  
2 El; Wasser

Füllung

300 g ; Wasser  
1 Prise Meersalz  
75 g Polenta (Maisgrieß)  
50 ml Zitronensaft  
Zitronenschale; abgerieben  
75 g Honig  
100 g Mandeln; geschält  
150 g Creme fraiche  
100 g Saure Sahne  
2 Eier  
40 g Saure Sahne; zum Bestreichen

Für den Teig Mehl mit Butter zwischen den Händen schnell verkrümeln, Honig, Zitronensaft, Meersalz und Ei unterarbeiten, so dass ein einheitlicher Teig entsteht, evt. wenig kaltes Wasser zugeben. Teig größer als die Backform (Springform 26 cm Durchmesser) ausrollen, in die Form legen und dabei einen Rand von 2 cm arbeiten, Teig 1 Stunde kalt stellen und bei 180°C 7 Minuten vorbacken. Wasser mit Meersalz aufkochen, Polenta einrühren, aufkochen und unter Rühren 5 Minuten kochen lassen, Zitronensaft,

Zitronenschale und Honig in die heiße Masse einrühren und zugedeckt abkühlen lassen. Mandeln auf dem Backblech im Backofen bei 180°C oder in einer Pfanne leicht rösten und grob hacken. Die Hälfte der Mandeln, Creme fraiche und saure Sahne unter die Polenta rühren, abschmecken, so dass sie kräftig Zitronige schmeckt.

Eier trennen, Eigelb untermischen, Eiweiß steif schlagen und unterheben. Füllung auf den vorgebackenen Boden geben, mit gehackten Mandeln bestreuen. Saure Sahne Glattrühren, Oberfläche damit bestreichen und bei 170°C 50-60 min backen.

## Ohne Ei

### Bananen Kuchen mit Ingwer

5 Bananen  
1000 g Magerquark  
200 g Mandeln gem.  
5 gehäufte El Kakaopulver  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
200 g Vollrohrzucker  
¼ TI Meersalz  
2 Tassen Mais gem. (Polenta ) ca 300 g

2- 4 cm frischen Ingwer gerieben

100 g Rosinen , in  
Rum 54 % oder Rotwein,(zur Not auch in Wasser) 24 h eingelegt  
1 guten Schuss Rum

Schokostreusel  
Backpapier für eine 24 cm Ø Springform

Bananen zu Mus quetschen + alle Zutaten bis Ingwer damit gut vermischen, dann die abgetropften Rosinen unterheben.+ 1 guten Schuss Rum + in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Ø Springform gießen, glatt streichen, + mit Schokoladenstreusel, bedecken .

Bei 160 °C Umluft OHNE vorheizen ca 90 min backen + 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen , dann auf ein Kuchengitter, Backpapier Vorsichtig entfernen, auskühlen lassen

26.05.2004

## Brombeermaistorte

### Zutaten

500 ml Milch  
500 ml Wasser  
1/4 TL Salz  
250 g Maisgrieß; fein  
50 g Rosinen  
4 EL Birnendicksaft  
1/2 TL Zimt  
50 g Butter; (1)  
400 g Brombeeren  
20 g Butter; (2)

### Zubereitung:

Milch, Wasser und Salz aufkochen und Maisgrieß unter Rühren einlaufen lassen, 15 Minuten köcheln lassen, oft rühren.

Rosinen, Birnendicksaft, Zimt und Butter (1) zugeben, gut vermischen und in die ausgebutterte Springform (Durchmesser 26 cm) einfüllen.

Die Brombeeren darauf verteilen, Butterflocken (2) drüberstreuen.

Im auf 220°C vorgewärmten Ofen 40 bis 45 Minuten backen.

(Kann sowohl warm wie auch kalt gegessen werden) Menge: 1 Torte

## Haselnuss-Pfannkuchen GF

nach Art der Irokesen  
glutenfrei

### Zutaten

250 g Haselnüsse, gemahlen  
40 g Maisgrieß  
1 Spur Meersalz  
1 EL Ahornsirup  
50 g Pflanzenöl  
; Ahornsirup zum Bestreichen

### Zubereitung:

In einem Topf einen halben Liter (je Rezept) Wasser zum Kochen bringen und die Haselnüsse darin eine halbe Stunde lang garen, bis sie weich sind. Falls erforderlich Wasser nachgießen.

Maisgrieß, Salz und Ahornsirup hinzufügen und alle Zutaten miteinander vermengen.

In einer großen beschichteten Pfanne das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Haselnussmischung in Esslöffelportionen hineingeben.

Die Pfannkuchen auf beiden Seiten goldbraun backen.

Mit Ahornsirup bestrichen essen.

## Mais Kuchen V

Glutenfrei

250 g Mais gem  
5 bittere Mandeln gem  
1,5 TI ( 0,5 Tüte) Weinsteinbackpulver  
1 Prise Salz  
1 El Kakaopulver o Zucker vermischen

250 g Bananen geschält, püriert  
2 TI flüssigen Süßstoff  
3 El Rum 54 % vermischen + bis  
500 ml mit trockenen Rotwein auffüllen +

zu der trockenen Maasen gießen, alles vermischen +  
in eine kleine mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform geben

ca 60 min , bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen

eigenes Rezept Hans-Joachim60

05.09.2004

## Maiskuchen mit Äpfeln und Rosinen GF

Glutenfrei

Zutaten

90 g Maisgrieß (Polenta),

25 g sehr feiner Grieß,  
50 g Rosinen  
(in Wasser eingeweicht und abgetropft),  
500 ml Milch,  
50 ml Sahne,  
1 Prise Salz,  
100 g Zucker,  
30 g Butter,  
1 Zitrone, abgeriebene Schale von  
4 Äpfel,  
nach Geschmack:

Zimt und Zucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Milch, Salz, Zucker, Butter und abgeriebene Zitronenschale zusammen aufkochen. Mais und Grieß langsam einrühren und 20 Minuten bei sehr schwacher Hitze unter häufigem Rühren simmern lassen. Rosinen und Sahne dazugeben und gut vermischen. Den Boden einer Springform von 24 cm Durchmesser mit Backpapier gut auskleiden, den Rand mit Butter bestreichen. Den Teig hineingeben. Apfelschnitze fein schneiden und den Teig damit belegen. Zimt und Zucker vermischen und über die Äpfel streuen. Den Kuchen in den auf 170 Grad vorgeheizten Backofen geben und für ca. 45 Minuten backen lassen

Mandel Saftiger Kuchen                      GF

Glutenfrei

5 Bananen  
1000 g Magerquark  
200 g Mandeln gem.  
200 g bittere Kuvertüre gem (Mandelmühle)  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
¼ TI Meersalz  
10 El Mais gem. (Polenta )

150 g Rosinen , in  
Rum 54 % oder Rotwein,(zur Not auch in Wasser) 24 h eingelegt

Schokostreusel

Backpapier für eine 24 cm Ø Springform

Bananen zu Mus quetschen + alle Zutaten bis Mais damit gut vermischen, dann die abgetropften Rosinen unterheben. + in eine mit Backpapier aus-



gelegte 24 cm Ø Springform gießen, glatt streichen, + mit Schokoladenstreusel, bedecken .

Bei 150 °C Umluft OHNE vorheizen ca 90 min backen

23.05.2004

## Schokoladen - Rum Kuchen      GF

glutenfrei / Milchfrei / Eifrei / Sojafrei

Zutaten für 18 Portionen

- 5 Banane(n), ca 500 g, geschält gewogen
- 200 g Mandeln, süße, gemahlen
- 3 Mandeln, bittere, gemahlen (kann auch wegfallen)
- 3 Tasse/n Mais, gemahlen (ca 450 g )
- 5 EL Kakaopulver, (ohne Zucker )
- 2 TL Koriander, gemahlen
- 1 Prise Meersalz
- Zitronensaft, wer will
- 2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver
- 2 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
- 1 Tasse/n Rum, 54 % ( 1Tasse ca 200 ml)

## ZUBEREITUNG

Bananen vermischen. Die trockenen Zutaten miteinander vermischen. Rum + Wasser zum Mus geben, leicht vermischen, trockene Zutaten dazu, gut verrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform gießen, glatt streichen.

Bei 170°C Umluft OHNE vorheizen in der 2. Schiene von unten ca. 70 min backen, eine Nadelprobe machen - ich habe noch 20 min mehr gebacken. Aus dem Ofen nach ca. 5- 10 min, dann auf ein Kuchenrost stürzen, Backpapier vorsichtig lösen, auskühlen lassen.

Mir war er auch süß genug.

26.10.04    Hans60            CK

## Muffeins

Corn- Bread- Mix

1 kg Maismehl  
1 kg Mehl  
180 g Zucker  
60 g Backpulver  
2 1/4 TL ; Salz  
250 g Butter, Margarine. , Pflanzenfett

1. In einer großen Schüssel werden Maismehl, Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermengt.

2. Butter in Stückchen darauf geben und mit zwei Messern unterarbeiten, bis die Masse feinkrümelig ist.

3. Mixtur in 4 Portionen teilen und zur späteren Verwendung im Gefrierschrank aufbewahren. Natürlich kann man auch die "ganze" Menge in einem Beutel einfrieren.

Wenn der Teig mit Pflanzenfett zubereitet wurde kann man bis zu 6 Monaten aufbewahren.

:Pro Person ca. : 1513.7 kcal  
:Pro Person ca. : 6338 kJoule  
: Eiweiß : 25.1 Gramm  
: Fett : 48.9 Gramm  
: Kohlenhydrate : 243.4 Gramm  
: Zubereitung : ca. 10 Min.  
: Sonstiges : 123mg Cholesterin

## Erbsen Käse Muffeins GF

18 Stück

100 g Lauch in  
1 El Deli Margarine angedünstet +  
100 TK Erbsen dazu , ein wenig abkühlen lassen

30 g ( 2 El) Sesam ungeschält mit  
1 TL Senfkörner +  
1 TL Korianderkörner +  
0,5 TL Kreuzkümmel +  
1 TL Kurkuma +  
6 Pfefferkörner geröstet,

bis es duftet + der Sesam springt, Deckel drauf, ausschalten, + 2-3 min auf der Hitze noch lassen. ein wenig abkühlen lassen, mit

1 Tasse (ca 150 g) Kichererbsen +  
1 Tasse (ca 150 g) Maiskörner +  
1 Tasse (ca 150 g) Buchweizenkörner zusammen mahlen.

1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver  
1 Prise Vollrohrzucker  
1- 2 TI Meersalz  
1- 2 TI Gewürzsalz dazu

300 g Magerquark mit  
1 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren + dazu

2 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser auch dazu , gut vermischen , evtl ein wenig mehr, muss wie ein Rührteig, lieber ein wenig mehr , geht besser auf.

200 g grob geraspelten Gauda 48 % +  
Lauch- Porree + Erbsengemüse untermischen.

In ausgefettete + oder in Papierförmchen , Muffeinsformen geben .

Bei 160°C Umluft , ohne vorheizen, 30 min backen  
Ohne Umluft , mit vorheizen , ca 180 -190 °C , ca 15 - 20 min backen .  
Ca 10 min in der Form abkühlen, dann raus kippen,

Warm schmecken diese Dinger mir am besten, wer will, kann noch Butter drauf tun.

Dazu Kaffee , oder auch Rotwein

Eigenes Rezept, Dienstag, 26. Oktober 2004 Hans60

### Mais - Buchweizen Muffeins GF

1 Handvoll in Scheiben geschnittenen Lauch in  
1 Ei Deli Margarine angedünstet, abgekühlt

1 Tasse Maiskörner +  
1 Ts rote Linsen +  
100 g Buchweizen + mit  
0,5 TI Kreuzkümmel +  
1 TI gelben Senfkörner +  
1 TI Korianderkörner +  
6 Pfefferkörner gem  
1 Prise Zucker  
1 guten TI Kräutersalz  
1 TI Salz

1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )

180 g Magerquark mit  
3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischt.

Alles verrühren , Lauch untermischen , dann noch  
Ca 200 g Gauda 48 % , grob geraspelt, dazu .

In 1eingefettetes Blech ( 12 St ) einfüllen +

Bei 160° C Umluft ohne vorheizen 30 min backen  
Ohne Umluft , ca 180 -190 °C , vorheizen , ca 20 min

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. Oktober 2004  
Hans60

### Muffeins Khoy GF

1 Stange (300 g ) Lauch kleingewiegt + in  
2 El Deli Reformmargarine angedünstet, abkühlen

1 TI Senfkörner +  
1 El Sonnenblumenkerne +  
3 TI Sesam ungeschält +  
2 TI Korianderkörner +  
1 TI Schwarzkümmel +  
6 Pfefferkörner in einer trockenen Pfanne geröstet, Deckel drauf

abkühlen

dann mit

1 Tasse Kichererbsen +  
100 g rote Linsen +  
1 Ts Maiskörner ( kein Popkorn) +  
100 g Buchweizen mahlen

1 Tüte ( 17 g ) Weinsteinbackpulver +  
1 TI Kurkuma +  
2 TI Kräutersalz  
1-2 TI Salz alles zusammen vermischen

250 g Magerquark mit  
1 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren + mit

2- 3 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

den trockenen Teig vermischen,

dann noch

Lauch +

Ca 200 g grob geraspelten Gauda unter mischen

+ in 2 Bleche a 12 mit Papierförmchen ausgelegte Muffeinsformen geben

.

bei 160° C Umluft ohne vorheizen , ca 30 min backen .

ohne Umluft . dann vorheizen bei ca 180°, ca 18-20 min

**PS** durch den Quark werden die Muffeins saftiger, man kann den Quark auch weglassen

31.10.2004 eigenes Rezept, Hans60

### Muffeins Saqqez GF

24 Stück

2 TI Senfkörner +

1 EI Korianderkörner +

1 TI Kreuzkümmel +

1 Chilischote ( trocken) +

1 EI Kurkuma +

2 EI Sesamsaat ungeschält zusammen rösten, bis sie springen, Deckel drauf + 1- 2 min , dann runter von der Hitze.

1 Handvoll Lauch/Porree kleingewiegt in

1 TI Deli Margarine auf der Hitze angedünstet. , ausschalten , runter nehmen , auf der Rest Hitze 1 trockene Pfanne stellen + da rein

1 Tasse TK Erbsen, ab + zu schütteln, die Pfanne

die angerösteten Körner mit

1 Tasse Sojabohnen +

1 Ts Maiskörner ( keinen Popkorn) +

1 Ts Kidney Bohnen +

100 g Buchweizen mahlen + mit

1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver +

1 TI Vollrohrzucker +

2 TI Kräutersalz +

1 Tl Meersalz    verrühren +

4 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen +

20 schwarze kernlose Oliven ( Lake) +

1 Piri Piri ( scharfe Chilischote eingelegt ) kleingewiegt , dazu

dann die Erbsen + Lauch dazu

200 g frisch geraspelten Gauda 48 % alles zusammen verrühren,  
wahrscheinlich muss noch

1 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu gegeben werden, es dickt  
sehr nach , die Bohnen brauchen viel.

In ausgefettete , oder mit Papierförmchen ausgelegte 2 Muffeins Bleche a  
12 Stück füllen

Bei 160°C Umluft ohne vorheizen , 30 min backen .

Ohne Umluft, mit vorheizen ca 170 - 190°C , 15-20 min backen

Eigenes Rezept 05.11.2004, Hans60

## PS

Da wir „alle“ die Gewohnheit haben , gleich, wenn die aus dem Ofen  
kommen, eines zu versuchen, dies sollte man bei diesen bei diesen lieber  
lassen, auch wenn wir die üblichen 10 min gewartet haben, damit sie sich  
ein wenig verfestigen.

Sie sind dann immer noch, klitsch, oder feucht der Teig , + schmeckt noch  
nach „Hülsenfrucht, den Geschmack wird jeder/jede kennen, denn wir  
„müssen“ ja immer abschmecken.

+ sind natürlich, dann enttäuscht,

aber es bringt nichts , die länger zu backen, als gewöhnlich.

Bitte habt etwas Geduld , wenn diese nur noch lau , fast abgekühlt sind,  
sind sie innen trocken, (Teig) , + der Hülsengeschmack ist weg ,  
neutral.

es kann auch Zwiebel sein,

nur meine „Madam“ verträgt keine Zwiebel.

Knoblauch kann auch mit rein , wer es verträgt

Schokoladen Karotten Muffeins

glutenfrei

Ca 12 Stück

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca ½ l Brühe, ab gießen , ab kühlen , zu Mus

1 Tasse Kichererbsen gem +  
1 Tasse weiße Bohnen gem +  
1 Tasse Mais gem +  
100 g Mandeln / andere Nüsse gem +  
150 - 200 g Vollrohrzucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver  
¼ TI Meersalz  
5 Ei Kakao Pulver  
3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Muffeinsformen

+ Puderzucker

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca ½ l Brühe, ab gießen , zu Mus + ab kühlen .

Von den Kichererbsen bis Kakao alles vermischen, Wasser begeben , verrühren.  
Ebenso mit dem Karottenmus verfahren.

Die Muffeinsformen einfetten, den Teig einfüllen

Bei 160 °C Umluft ohne vorheizen, 35- 45 min ab backen , Nadelprobe

Kurz in den Formen ruhen lassen, dann auf ein Kuchenrost, + Nach dem ab kühlen , noch mit Puderzucker bestäuben.

Eigenes Rezept, 29.05.2004 Hans60

### Schokoladen Muffeins

1 Ts Kichererbsen gem  
1 Ts rote Linsen gem  
1 Ts Mais gem  
1 TI Anis gem  
100 g Mandeln / Nüsse gem  
5 Ei Kakao Pulver  
¼ TI Meersalz  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

1 Tüte Weinsteinbackpulver ( 17 g )  
150 - 200 g Vollrohrzucker  
evtl abgeriebene Schale, von ½ Zitrone

3 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Rosinen , eingelegt in Rum 54 % + Rotwein 25 h

Fett für die Muffeinsblechform  
Puderzucker

Von Kichererbsen bis Zitronenschale alles zusammen vermischen.  
Wasser beifügen , gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen,  
unterheben.

+ in die eingefetteten Formen , füllen.

160 ° C Umluft ohne vorheizen, 30 - 40 min , backen , Nadelprobe.  
Kurze Zeit in den Formen, zum verfestigen lassen.  
Vorsichtig umkippen, + auf ein Kuchenrost abkühlen.  
Mit Puderzucker bestreuen

Eigenes Rezept 29.05.2004

Hans60

### Vollkorn Muffeins

1 Ts Kichererbsen gem  
1 Ts Mais gem  
1 Ts Amaranth gem  
100 g Mandeln gem  
je 3 El , leicht geröstet, + abgekühlt,  
Alfalfa\*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,  
2-3 TI Gewürzsalz  
2 El Hefeflocken  
1 TI Kreuzkümmel gem  
1 TI Bockshornkleesamen gem  
2 TI Koriander gem  
0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )  
4 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

Sesamsaat



Von Kichererbsen bis Weinsteinbackpulver gut vermischen, Wasser dazu, verrühren. In die gefetteten Formen geben.  
+ mit Sesamsaat bestreuen

bei 160 ° C , Umluft ohne vorheizen, ca 30 - 40 min backen , Nadelprobe.

Noch ein wenig in der Form lassen.

Vorsichtig das Blech umdrehen , + die Muffeins auf ein Kuchenrost gleiten lassen, ( wer kann ) aus kühlen lassen .

\*den Alfalfa hatte ich gem., aber man kann ihn auch weg lassen  
habe sonst alle Samen ganz gelassen, da der Teig so feucht ist, ist die Samen, nach dem backen, so weich , das er nicht zu merken ist

Eigene Zusammenstellung

30.05.2004 Hans60

### Vollkorn Muffeins II

1 Muffeinsblech a 12 Portionen

150 g ( 1 Ts ) Kichererbsen gem

150 g ( 1 Ts ) Mais gem

150 g ( 1 Ts ) Amaranth gem

2 TI Koriander mit mahlen

100 g Mandeln gem

2 TI Meersalz

0,25 TI Vollrohrzucker

1 TI Bockshornkleesamen gem

2 El Hefeflocken

3 El Sonnenblumenkerne, ganz

3 El Sesamsaat, ganz

3 El Leinsaat, ganz

1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 ( eher 4 )Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut verrühren. Einfüllen.

Bei 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

## Pikant

### Cayenne- Muffins 1 Ei

250 g gelbes Maismehl  
250 g Mehl  
60 g brauner Zucker  
2 1/2 TI Backpulver  
3/4 TI Salz  
1/2 TI Backpulver  
1/2 TI Cayenne  
310 ml Buttermilch (Zimmertemperatur); evtl. m  
100 g Butter; geschmolzen und -abgekühlt

#### 1 Ei

250 g geriebener Käse; (Cheddar)

Ofen auf 220° C vorheizen. Muffinform fetten oder mit Papierförmchen auslegen. Trockene Zutaten in einer großen Schüssel mischen. In einer kleinen Schüssel Eier, Butter und Buttermilch verrühren. Zu den trockenen Zutaten geben. Geriebenen Käse unterziehen. Wenn nötig, noch Buttermilch zufügen. Der Teig sollte gerade noch flüssig genug zum Gießen sein. Teig in die Muffinförmchen gießen. Ca. 20 Minuten backen. 10 Minuten auskühlen lassen, dann warm servieren.

### Cayenne-Maisbrot-Muffeins 1 Ei

12 Muffeins

1 c gelbes Maismehl  
1 c Mehl  
1/4 c brauner Zucker  
2 1/2 TI Backpulver  
3/4 TI Salz  
1/2 TI Backpulver

1/2 TI Cayenne  
1 1/4 c Buttermilch  
-(Zimmertemperatur); evtl. m  
100 g Butter; geschmolzen und -abgekühlt  
1 Ei  
1 c geriebener Käse; (Cheddar)

Ofen auf 220° C vorheizen. Muffeinform fetten oder mit Papierförmchen auslegen. Trockene Zutaten in einer großen Schüssel mischen. In einer kleinen Schüssel Eier, Butter und Buttermilch verrühren. Zu den trockenen Zutaten geben. Geriebenen Käse unterziehen. Wenn nötig, noch Buttermilch zufügen. Der Teig sollte gerade noch flüssig genug zum Gießen sein. Teig in die Muffeinförmchen gießen. Ca. 20 Minuten backen. 10 Minuten auskühlen lassen, dann warm servieren.

#### Maismuffeins mit Chili Butter 1 Ei

12 Stück

1 c Milch  
1 Ei  
2 1/3 c Mais Brot Mix (s. ges. Rezept)

Für die Chili Butter

1/2 c Butter/Margarine; weich  
1 TI Limonensaft, n. Belieben  
1/2 TI Cayennepfeffer  
1/2 TI Kumin, gemahlen

1. Ofen auf 220°C vorheizen. Milch und Ei miteinander verschlagen. Mais-Brot-Mix zugeben. Rühren bis man einen geschmeidigen Teig erhält. Der Teig sollte schwer vom Löffel fallen.

2. Muffein-Formen fetten und mit Papierförmchen auslegen. Mit einem Löffel Teig zu 2/3 in die Mulden füllen.

3. Backen bis mit einem Holzstäbchen die Garprobe ein trockenes Stäbchen ergibt, ca. 12-18 Min.

4. Warm mit Chili-Butter servieren.

CHILI-BUTTER: Butter cremig schlagen. Die restlichen Zutaten zugeben und weiter schlagen. In eine Schale geben und mit Raumtemperatur servieren. Menge ergibt 1/2 Tasse.

: Pro Person ca. : 178.1 kcal  
: Pro Person ca. : 746 kJoule  
: Eiweiß : 2.8 Gramm  
: Fett : 11.4 Gramm  
: Kohlenhydrate : 16.4 Gramm  
: Zubereitung : ca. 25 Min.  
: Garzeit : ca. 12-18 Min.  
: Sonstiges : 41mg Cholesterin

### Golden- Eye-Muffeins 3 Ei

Zutaten:

2,5 Tassen Mehl  
0,5 Tasse Polenta (Mais)  
0,5 Kürbiskerne  
1 TL Salz  
1 Prise Safran  
etwas Chilipulver  
1 große Zwiebel  
1 Tasse geriebenen Käse  
3 Eier  
2 Tassen Milch  
0,5 Tassen Buttermilch  
Backpulver

Zubereitung: Trockenen Zutaten vermischen (nur das Backpulver noch nicht zugeben), feuchte Zutaten unterrühren. Die Masse 10 Minuten stehen lassen, da das Maismehl noch Flüssigkeit aufnimmt. Ist der Teig zu dick, Milch zugeben, solange bis der Teig weich wird. Anschließend das Backpulver unterrühren. Teig ausfüllen. Nochmals mit geriebenen Käse bestreuen. Bei 200° C ca. 16 bis 20 Minuten backen.

### Käse- Maismehl- Muffins 1 Ei GF

Trockene Zutaten

60 g Reismehl  
70 g Buchweizenmehl  
75 g Maismehl

2 TL Backpulver  
1/2 TL Salz  
1 Prise Cayennepfeffer  
150 g Geriebener Käse

Feuchte Zutaten

.

1 Ei

60 ml Öl  
250 ml Milch

zum überbacken

50 g Geriebener Käse

Trockene Zutaten in einer Schüssel vermischen. Feuchte Zutaten in einer anderen Schüssel vermischen.

Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zügig verrühren.

In eine Muffeinsform mit Papierformchen füllen und bei 180\_C backen.

Käse- Muffeins, Mexikanische 3 Ei

Stehzeit: 12 Min.

Verwenden Sie keinen Käse aus Vakuum- Verpackungen. Er ist für dieses Rezept zu feucht.

Ergibt 24 Stück

50 g alter Gouda, geraspelt  
200 g Mehl  
3 TL Backpulver  
1/2 TL Salz  
2 TL Chilipulver  
120 g Maismehl  
3 Eier, verquirlt  
250 ml Milch  
Pfeffer  
1/4 TL Paprikapulver

1. Sechs Auflaufförmchen oder die Mulden einer Muffeinsform mit doppelten Papiermanschetten auslegen.

2. Mehl, Backpulver, Salz, Chilipulver und Maismehl in einer großen Schüssel mischen. Mit Ei und Milch zu einem dicklichen, nicht zu festen Teig verrühren.

3. Die Papiermanschetten bis zur Hälfte damit füllen. Wie beschrieben im Gerät anordnen und 1 1/2- 3 Min. bei 100% backen. Dabei einmal anders anordnen.

4. Die Muffeins aus dem Mikrowellenherd nehmen und 3 Min. stehen lassen. In den Papiermanschetten abkühlen lassen. Den restlichen Teig auf die gleiche Weise backen.

Mikro Tipp:

So prüfen, Sie ob die Muffeins fertig gebacken sind: Mit dem Finger leicht auf die Oberfläche drücken. Der Teig sollte elastisch nachgeben, an der Oberfläche aber noch feucht aussehen. Falls beim Öffnen der Herdtür die Muffeins zusammenfallen, diese noch etwas weiterbacken.

### Käse- Zucchini- Muffins 1 Ei

Zutaten:

Fett oder Papierförmchen für die Backform

150 g Zucchini

1 Schalotte

100 g Mehl

150 g Maismehl

2 1/2 TI Backpulver

1/2 TI Salz

1 TI getr. italienische Kräuter

100 g ger. Käse

1 Ei

60 ml Öl

250 Jogurt natur

100 ml Milch

Zubereitung:

Backofen auf 200 C vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten. Die Zucchini waschen und trocknen, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Das Fruchtfleisch fein raspeln. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Mehl, Maismehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, mit Salz, Kräutern, Käse, geraspelten Zucchini und Schalottenwürfeln vermengen. In einer Schüssel das Ei verquirlen, mit Öl, Jogurt und Milch verrühren. Die Mehl-Gemüse-Mischung zu der Einmasse geben und vorsichtig mit einem

Spatel untermischen. Den Teig in die Förmchen füllen. Die Muffins 20 bis 25 Minuten backen. Einige Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.

### Kerne- Muffins 1 Ei

Zutaten:

Fett oder Papierförmchen für die Backform

je 3 Ei Sonnenblumenkerne

und gehackte, geschälte Kürbiskerne

2 Ei Sesamsamen

250 g Mehl

2 1/2 TI Backpulver

1/2 TI Salz

### 1 Ei

60 ml Öl

250 ml Buttermilch

Zubereitung:

Backofen auf 200 C vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten. Die Sonnenblumenkerne und die gehackten Kürbiskerne mit dem Sesamsamen mischen. Das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel sieben, mit Salz und der Körnermischung (bis auf 3 Ei) vermengen. In einer Schüssel das Ei mit Öl und Buttermilch verrühren. Anschließend die Mehl-Körner-Mischung vorsichtig mit einem Spatel unterheben. Den Teig in die Förmchen füllen und mit den restlichen Körnern bestreuen. Das Muffinblech in den Ofen geben. Die Muffins 20 bis 25 backen. Einige Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.

### Kräuter- Muffins 1 Ei

Zutaten:

Fett oder Papierförmchen für die Backform

150 g Mehl

100 g Maismehl

2 TI Backpulver

1/2 TI Natron

1 TI Salz

schwarzer Pfeffer

2 Ei frische gehackte Kräuter

### 1 Ei

60 ml Olivenöl

250 ml Buttermilch

Zubereitung:

Backofen auf 200 C vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten. Mehl, Maismehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, mit Natron, Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern mischen. In einer Schüssel das Ei mit Öl und Buttermilch verrühren. Das Kräutermehl vorsichtig unterheben und den Teig in die Muffinförmchen füllen. Das Muffinblech in den Backofen geben und 20 bis 25 Minuten backen. Die Muffins herausnehmen, einige Minuten abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Mais- Muffins            1 Ei  
mit Tomaten- Gurken- Salsa

#### Für die Muffins:

je 1 kleine rote und grüne Chilischote  
100 g Mehl  
100 g feines Maismehl  
1 TL Backpulver  
1/4 TL Rosenpaprika  
Salz  
Pfeffer

#### 1 Ei

200 ml Milch  
4 EL Öl  
abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone  
Fett für die Förmchen

#### Für die Salsa:

1 Salatgurke  
2 Fleischtomaten  
1 Zwiebel  
1 rote Chilischote  
1 Bund Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Weißweinessig  
5 EL Olivenöl

Chilischoten waschen, aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Beide Mehlsorten, Backpulver, Paprika, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, Chiliwürfel untermischen.

**Ei** in einer zweiten Schüssel leicht verquirlen. Milch, Öl und Zitronenschale unterheben. Mehlmischung kurz unterrühren.



Teig in gefettete Vertiefungen eines Muffin-Bleches füllen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 C, Gas: Stufe 3, Umluft: 180 C) ca. 25 Minuten backen.

Für die Salsa Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Tomaten waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen, Fruchtfleisch von Gurke und Tomaten grob würfeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, Kerne entfernen, Schote fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken, alles in einer Schüssel mischen. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl eine Salatsoße rühren und darüber träufeln.

Muffins mit der Salsa servieren.

### Muffeins Urmijeh (1 Ei , wer will)

50 g Lauch klein schneiden mit  
1 TI Deli Reform Margarine ,2- 3 min andünsten  
2 TI Curry ohne Salz dazu + auch noch 2 min dünsten,  
runter von der Hitze

auf der noch heißen Hitze ,1 kleine Pfanne trocken

3 EI Kokosraspel, kurz rösten, auf 1 Teller damit,

dann

1 TI Senfkörner +  
1 EI Koriander  
3 EI Sesam ungeschält, Deckel drauf , Hitze aus , ca 3 min , bis es anfängt zu duften , runter von der Hitze, wird sehr schnell, na , schwarz.

Alles abkühlen lassen .

In der Zwischenzeit

2 Bananen a ca 100 g , geschält , brechen + mit  
150 g geraspelten Gauda +  
Kokosraspel + Lauch, mit Pürierstab, pürieren.

100 g Amaranth +  
100 g Maiskörner +  
80 g Buchweizen mit dem  
Senf/Koriander/Sesam mahlen.

1 Prise Vollrohrzucker +  
1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver  
1 El Curry ohne Salz +  
1 Tl Kräutersalz +  
2 El Schokostreusel

alle Zutaten mit  
ca 2 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +  
1 Ei,(wer will, muss aber nicht )  
verrühren ( sollte wie ein Rührteig sein ) +

in ca 12-14 Papiermuffeinsförmchen verteilen +

bei 160° C ohne vorheizen 30 min backen ,  
ca 10 -15 min abkühlen lassen , zum verfestigen + dann auf ein Kuchen-  
rost stürzen , abkühlen lassen

eigenes Rezept 31.10.2004 Hans60

### Muffins Maku 3 Ei

Zutaten für 12 Stück:

1 Zwiebel,  
1 Paprikaschote +  
1 rote Chilischote  
1 Tl Kreuzkümmel  
0,25 Tl Paprikagranulat oder  
scharfes Paprikapulver  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl,

3 Eier,

1 EL Senf,  
240 ml Milch,  
125 g geriebener Käse,( Gauda)

150 g Buchweizen gem +  
30 g Amaranth gem

60 g Maismehl (oder Speisestärke),/ Kartoffelmehl oder Mais gem.  
1 Tüte Weinstein  
Kräutersalz,  
frischer Pfeffer,  
Butter zum Einfetten

### Zubereitung:

Zwiebel abziehen und fein würfeln, klein schneiden.

Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

1 Paprikaschote + 1 rote Chilischote fein würfeln zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt kurz andünsten. Danach abkühlen lassen.

Eier trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.

Eigelb mit Senf und Milch verquirlen und mit zwei Drittel des Käses zum Gemüse geben. Buchweizen- + Amaranth- mit Maismehl und Backpulver vermischen und esslöffelweise unter die Gemüsemasse mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer + Paprika (Pulver ) kräftig abschmecken. Das Eiweiß vorsichtig mit einer Gabel unter die Masse heben. 12 Muffinförmchen mit Butter einfetten und zu jeweils zwei Drittel mit dem Teig füllen. Den restlichen Käse darüber streuen.

Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C circa 30 Minuten backen  
Nicht vorgeheizten Backofen (Heißluft 165°C) ca 30- 40 min backen. Sie schmecken warm und kalt. Dazu passt ein frischer Salat.

07.02.2004 Hans60

## Muffins Maku      3 Ei

Zutaten für 12 Stück:

1 Zwiebel,  
1 Paprikaschote +  
1 rote Chilischote  
1 TI Kreuzkümmel  
0,25 TI Paprikagranulat oder  
scharfes Paprikapulver  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl,

3 Eier,

1 EL Senf,  
240 ml Milch,  
125 g geriebener Käse, ( Gauda)

150 g Buchweizen gem +  
30 g Amaranth gem

60 g Maismehl (oder Speisestärke),/ Kartoffelmehl oder Mais gem.

1 Tüte Weinstein  
Kräutersalz,  
frischer Pfeffer,  
Butter zum Einfetten

## Zubereitung:

Zwiebel abziehen und fein würfeln, klein schneiden.

Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

1 Paprikaschote +1 rote Chilischote fein würfeln zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt kurz andünsten. Danach abkühlen lassen.

Eier trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.

Eigelb mit Senf und Milch verquirlen und mit zwei Drittel des Käses zum Gemüse geben. Buchweizen- + Amaranth- mit Maismehl und Backpulver vermischen und esslöffelweise unter die Gemüsemasse mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer + Paprika (Pulver ) kräftig abschmecken. Das Eiweiß vorsichtig mit einer Gabel unter die Masse heben. 12 Muffinförmchen mit Butter einfetten und zu jeweils zwei Drittel mit dem Teig füllen. Den restlichen Käse darüber streuen.

Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C circa 30 Minuten backen  
Nicht vorgeheizten Backofen (Heißluft 165°C) ca 30- 40 min backen. Sie schmecken warm und kalt. Dazu passt ein frischer Salat.

07.02.2004 Hans60

## Paprika- Muffins 2 Ei

Zutaten:

Fett oder Papierförmchen für die Backform

1 rote Paprikaschote

je 1/2 grüne und gelbe Paprikaschote

150 g Mehl

100 g Maismehl

2 1/2 TI Backpulver

1/2 TI Salz

1/2 TI Paprikapulver

3-4 El ger. Käse

## 2 Eier

60 ml Öl

150 g Jogurt natur

100 ml Buttermilch

1 Knoblauchzehe

## Zubereitung:

Backofen auf 200 C vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten. Paprikaschoten putzen und fein würfeln. Mehl, Maismehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, mit Salz, Paprikapulver und Käse mischen. In einer anderen Schüssel die Eier verquirlen, mit Öl, Jogurt und Buttermilch verschlagen. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse zu der Eimischung drücken, Paprikawürfel unterrühren und die Mehlmischung unterheben. Den Teig in die Förmchen füllen. Die Muffins 20 bis 25 Minuten backen, bis sie schön aufgegangen und goldbraun sind. Kurz auskühlen lassen und aus der Form nehmen.

## Süß- Scharfe Corn- Muffins 2 Ei

6 Jalapeno- Chilis oder Peperoncini mittelscharf  
200 g Maismehl  
200 g Weißmehl  
50 g Maiskörner  
2 Ei Backpulver  
100 g Rohrzucker; gemahlen  
1/2 TL ; Salz  
150 ml Milch

### 2 Eier

4 El Maiskeimöl  
2 El Honig  
Butter; für das Blech  
Mehl; für das Blech

Die Jalapeno oder Peperoncini halbieren, weiße Innenwände und Samen entfernen. Anschließend in Würfelchen schneiden.

Muffinsblech bebuttern und bemehlen, bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Die beiden Mehlsorten, Maiskörner, Backpulver, Rohrzucker, Salz und Chilis mischen. Milch mit Eier, Öl und Honig verquirlen. Unter Rühren zum Mehl geben und gründlich vermengen. Den Teig in die Vertiefungen verteilen.

In der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Backofens 20 bis 25 Minuten backen.

Passt wunderbar zu spanischem oder süditalienischem Schafskäse. Anstelle der Maiskörner können auch fein gewürfelte Peperoni oder auch Frühlingszwiebeln verwendet werden.

## Süß

## Corn Flakes Muffins 1 Ei

Für 12 Stück

75 g CORN FLAKES  
1 unbehandelte Zitrone  
80 g getrocknete Aprikosen  
2 EL Rosinen  
70 g Butter

### 1 Ei

4 EL Zucker  
200 ml Buttermilch oder Milch  
250 g Mehl  
2 TL Backpulver  
2 EL Aprikosenkonfitüre  
Fett und Mehl für die Muffin form oder 24 Papierbackförmchen

Den Backofen auf 200\_ C vorheizen. Die Muffinform fetten und bemehlen oder je 2 Papierförmchen ineinander setzen und auf ein Backblech stellen. 50 g CORN FLAKES in einem Küchentuch grob zerstoßen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Aprikosen in kleine Würfel schneiden und mit den Rosinen vermengen. Die Butter schmelzen.

Ei mit Zucker cremig schlagen. Rosinen, Aprikosen, CORN FLAKES- Brösel und Zitronenschale unterrühren, dann Buttermilch und die flüssige Butter.

Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Die Buttermilchmasse dazugießen und mit einem Kochlöffel unterheben.

Den Teig etwa zwei Drittel hoch in die Mulden der Form oder die Papierförmchen füllen und im Backofen (Mitte, Umluft 180\_ C) in etwa 20 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter etwas auskühlen lassen.

Die Aprikosenkonfitüre mit etwa 2 EL Wasser in einem Topf erhitzen, bis sie flüssig ist. Die Muffins mit der Konfitüre bestreichen. Restliche CORN FLAKES darüber streuen und andrücken.

## Englische Muffins

2 Ei

Glutenfrei

200 g Maismehl  
250 ml Milch  
1 TL Salz  
1 TL Zucker  
1 EL Butter  
2 Eier

Milch aufkochen. Das Maismehl damit übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Die Butter dazugeben, so dass sie schmilzt.  
Ein Muffinblech gründlich einfetten.

Eier trennen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Das Eigelb mit den restlichen Zutaten unter das Maismehl rühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Die Masse in die Muffinformen füllen und im vorgeheizten Ofen 20-30 Minuten bei 200°C backen.

Warm mit Butter als Vorspeise servieren... eine Alternative zu Baguette

Rezepte Friesinger Mühle

### Hafer Muffeins mit Zimt 3 Ei

Das brauchen Sie für 12 Stück

80 g kleinblättrige Haferflocken

250 ml Bio- Hafer- Drink (z. B. von Vitaquell)

3 EL Zitronensaft

125 g feines Maismehl

125 g Mehl (Type 550)

1 Pck. Backpulver

50 g Pflanzenmargarine

80 g brauner Zucker

1 Prise Salz

3 Eier

2 EL Zucker

Zimt

2 EL großblättrige Haferflocken

So wird's gemacht:

1. Haferflocken, Hafer- Drink und Zitronensaft mischen. Zugedeckt ca. 45 Min. quellen lassen. Anschließend die überschüssige Flüssigkeit abgießen.

2. Margarine, braunen Zucker, Salz und Eier ca. 5- 8 Min. cremig rühren. Beide Mehle und Backpulver in einer Schüssel mischen. Erst eingeweichte Haferflocken, dann Mehlmischung unterrühren.

3. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Papiermanschetten in eine 12er- Muffeinform geben. Den Teig esslöffelweise darin verteilen. Zucker und Zimt mischen. Teig mit Haferflocken und Zimtzucker bestreuen. Muffeins 25- 30 Min. backen. Auskühlen lassen.

Pro Stück Ca. 200 kcal, E 5 g, F 6 g, KH 31 g

Zubereitung: 20 Min.,

Backen: 25- 30 Min.

Frau im Trend Nr. 49/03

## Maisgrießmuffeins 2 Ei

50 g Weizenmehl / Buchweizen  
220 g Maisgrieß  
2 Eier  
3/4 TL Anis  
250 ml Milch  
50 g Butter oder Margarine  
1 EL Zucker  
1 TL Salz

Muffeinförmchen oder kleine Aluschalen mit Butter oder Margarine austreichen.

Etwas Paniermehl hineingeben. Den Grieß in Milch zu einem Brei kochen. Mit den restlichen Zutaten zu einem Teig kneten und ruhen lassen. In die Förmchen füllen. Im auf 200 ° vorgeheizten Backofen 20 bis 30 Minuten backen.

## Muffeins Ahwaz 3 Ei

12 Portionen

### 3 Ei

3 Ei Honig ,evtl mehr, kosten.  
1 Prise Salz  
1 Zitrone Schale + Saft  
50 g Cashewkerne +  
5 bittere Mandeln, gehackt  
75 g bittere Kuvertüre gehackt/ geraspelt  
2 Ei Kakaopulver ( ohne Zucker)  
6 Ei Mais gem. (Polenta)  
0,5 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g Tüte)  
( evtl noch ein Schuss Rum, wenn zu dick der Teig)  
12 Papiermuffeisformen für 1 Blech

Ei mit Honig + Zitrone schaumig rühren, alle anderen Zutaten dazu, verrühren, abschmecken ob süß genug.

Muffeinsblech mit 12 Papiermuffeisformen , + überall 2 Ei Teig einfüllen.

Da der Ofen noch heiß,  
nur 20 min , bei 160°C Umluft,

sonst, Bei 160°C Umluft , ohne vorheizen, 30 min backen.  
Ohne Umluft , mit vorheizen, ca 20 min bei 180°C.

Nach dem abkühlen, wurden sie mit



200 ml süße steigeschlagende , mit Bourbon Vanillezucker, Sahne serviert.

26.12.2004 Hans60

Muffeins Veis 3 Ei GF  
glutenfrei

50 g Cashewkerne, fein gehackt  
100 g Schokostreusel

3 Ei

1 Ei Honig  
1 Prise Salz  
2 Ei heißes Wasser  
1 Orange , Schale  
3 Ei Mais gem.  
0,5 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g Tüte)  
Fett für die Formen

Ei mit Honig + Wasser schaumig rühren, alle anderen Zutaten dazu, verrühren, Muffeinsblech (12er) gut einfetten, + überall 2 Ei Teig einfüllen.

Bei 160°C Umluft , ohne vorheizen, 30 min backen.  
10 min in der Form lassen, raus stürzen, auskühlen lassen, +  
2 h , vor dem servieren, mit Orangensaft tränken.

26.12.2004 Hans60

Süße Muffins 2 Ei

150 g Maismehl  
100 g Weizenmehl  
2 gestrichene. TL Backpulver  
300 g Joghurt  
2 Eier  
½ Tasse Speiseöl  
50 g Honig  
½ TL Salz  
50 g Orangeat oder kandierte Früchte

Maismehl, Weizenmehl und Backpulver sieben und mischen. Die restlichen Zutaten zugeben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten.

Ein Muffinblech mit Papierbackförmchen auslegen oder fetten und den Teig hineinfüllen. Bei 180 °C 25-30 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

## Mein Tip

Mein Tipp

anstelle von Backpulver + Natron,  
kann man auch nur  
Weinsteinbackpulver verwenden

Hans60  
21. Oktober 2004

[alle Rezepte,](#)

die ich selber zusammen gestellt habe,  
sind alle mit frisch gemahlene Getreide ( Hülsenfrüchte + Nüsse/Mandeln )  
hergestellt,  
nur so kann ich auch die Garantie übernehmen, das sie alle funktionieren.

Wer dagegen fertig gemahlene Tütenware verwendet, dem kann es passieren,  
das Er/Sie , nicht ohne zusätzliche pflanzliche Bindemittel auskommt,  
besonders bei Muffeins + oder auch bei Kuchen.

Hans60 , 02.01.2005

## Torten

[Brombeermaistorte](#) GF

glutenfrei

0,5 l Milch  
0,5 l Wasser  
1/4 TL Salz  
250 g Maisgrieß; fein  
50 g Rosinen  
4 EL Birnendicksaft  
1/2 TL Zimt  
50 g Butter; (1)  
400 g Brombeeren

20 g Butter; (2)

Milch, Wasser und Salz aufkochen und Maisgrieß unter Rühren einlaufen lassen, 15 Minuten köcheln lassen, oft rühren.

Rosinen, Birnendicksaft, Zimt und Butter (1) zugeben, gut vermischen und in die ausgebutterte Springform (Ø 26 cm) einfüllen.

Die Brombeeren darauf verteilen, Butterflocken (2) darüber streuen.

Im auf 220 ° C vorgewärmten Ofen 40 bis 45 Minuten backen.

(Kann sowohl warm wie auch kalt gegessen werden)

Menge: 1 Torte

Mandeltorte oder Dessert 5 Eigelb + 4 Eiweiß GF  
glutenfrei

Zutaten für 8 Portionen

8 Blatt Gelatine, nach Packungsvorschrift auflösen

1000 g Quark (mager)

400 g Mandeln, geröstet, abkühlen + gemahlen

4 EL Kakaopulver, bis 5 EL

3 EL Rum, 54 % bis 5 EL oder mehr

250 ml Milch

1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbone) oder mehr

1 Prise Meersalz

400 g süße Sahne mit

2 Tüte/n Sahnesteif, schlagen, nach Vorschrift des Herstellers bereiten  
ODER

4 Eiweiß mit

1 Prise Meersalz sehr steif schlagen ODER

1 Teig (Mürbeteig), Eurer Wahl , ODER einen Teig aus:

100 g Haselnüsse, gemahlen

150 g Haselnüsse, gehackt

150 g Getreide - Schrot / Buchweizen + Mais je die Hälfte gemahlen

5 Eigelb

150 g Butter / Margarine

Meersalz

1 EL Honig

1 Tüte/n Vanillezucker

## ZUBEREITUNG

Von Quark bis Salz alles miteinander verrühren. Dann dies in die Gelatine einmischen, die Masse auf den vorbereiteten Mürbeteig, in eine Spring-

form, geben. Bei ca. 160 ° C Umluft ohne vorheizen ca. 50 min backen. Abkühlen + dann eine Nacht im Kühlschrank sich verfestigen lassen.

**ODER** von Quark bis Salz alles mit einander vermischen. Dann dies in die Gelatine einrühren, vorsichtig die steifgeschlagene s. Sahne oder steifgeschlagenes Eiweiß unterheben.

Den zerkrümelten Baiser ( Baiser in ein Tuch legen, + mit dem Nudelholz leicht drüber fahren, nicht zu klein) in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Springform ca. 1 cm hoch legen, dann die Teigmasse auffüllen. Ab in den Kühlschrank, am besten über Nacht.

**ODER** Ohne Boden, von Quark bis Salz alles mit einander verrühren. Dann dies in die Gelatine einmischen, vorsichtig die steifgeschlagene s. Sahne oder steifgeschlagenes Eiweiß unterheben. In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Springform geben, ab in den Kühlschrank, am besten über Nacht.

**ODER** Von Quark bis Salz alles miteinander verrühren. Dann dies in die Gelatine einmischen, vorsichtig die steifgeschlagene s. Sahne oder steifgeschlagenes Eiweiß unterheben.  
+ in vorbereitete, ( mit kalt Wasser ausgespülte) Becher oder Dessertglasschüssel, geben. 0,25 l Becher, ca. 0,2 l voll, ergibt ca. 10 Becher. Ab in den Kühlschrank, ein paar Stunden.

Wer will, kann noch kurz vor dem Servieren, steifgeschlagene süße Sahne mit Vanillezucker drauf geben, gutes Gelingen

25.12.04 Hans60 CK

## Popcorn - Zitronenquark - Torte

Zutaten für 12 Portionen  
200 g Schokolade, Zartbitter  
75 g Mais (Popcorn)  
8 Blatt Gelatine, weiße  
500 g Quark (Magerquark)  
150 g Joghurt (Magerjoghurt)  
50 g Zucker  
2 Zitrone(n), unbehandelt  
300 g Sahne

## ZUBEREITUNG

Zunächst kümmerst du dich um den Boden. Dafür musst du die 150 g Schokolade im Wasserbad auflösen. Wenn die Schokolade weich ist, rührst du das zerkleinerte Popcorn hinein (12 Stück Popcorn für die Verzierung

zur Seite legen). Jetzt legst du die Springform mit Backpapier aus, und zwar den Boden und den Rand. Da füllst du die Schokoladenmasse hinein und drückst sie ein wenig fest.

Für den Belag legst du die Gelatine in einen Teller, übergießt sie mit Wasser und lässt sie ein paar Minuten einweichen. Dann gibst du Quark, Joghurt, Zucker und den Saft der beiden Zitronen in eine Schüssel und verrührst alles gut. Gelatine gründlich ausdrücken, auflösen und unter die Quark- Joghurt- Masse rühren.

In einer zweiten Schüssel schlägst du 200 g Sahne steif und hebst sie vorsichtig unter die Quark- Masse. Dann gibst du diese auf den Schoko- Boden in die Form, streichst sie glatt und lässt sie 60 Minuten im Kühlschrank fest werden.

Dann schlägst du die restliche Sahne steif, füllst sie in den Spritzbeutel und spritzt kleine Sahnetuffs auf die Torte. Anschließend lässt du in dem Wasserbad die restliche Schokolade schmelzen. Das beiseite gelegte Popcorn tauchst du dort hinein und setzt sie auf die Sahnetuffs. Torte mit der restlichen Schokolade verzieren.

14.10.02 Püppi4 CK

## Schokoladen Torte

8 Ei

400 g s Mandeln gem.  
ca 8 bittere Mandeln gem  
270 g Vollrohrzucker  
5 El Kakao Pulver (o. Zucker)  
10 El Mais gem  
2 x Prise Meersalz  
1000 g Mager Quark  
8 Eier getrennt  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )  
1 guten Schuss Rum 54 %

alles zusammen gemischt, zum Schluss vorsichtig das steifgeschlagenes Eiweiß drunter gehoben.

Es in eine mit Backpapier ausgelegtes 26 cm Ø , Springform gegossen, + bei 140 ° C Umluft ohne vorheizen , ca 130 min gebacken. Im ausgeschalteten Backofen 60 min gelassen , danach auskühlen lassen, Vorsichtig die Springform öffnen, Backpapier runter ziehen, + das ganze , vorsichtig , von dem Boden auf ein Kuchenteller ziehen, mit Papier, über Nacht sich verfestigen lassen

28.07.2004 Hans60 eigenes Rezept

## Waffeln

### Herzhafte Waffeln

3 Ei

(ca. 8 Stück)

3 Eier

½ TL Salz

200 g Maismehl

50 g Weizenmehl

1 TL Backpulver

50 g geschmolzene Butter

200-250 ml Mineralwasser

Die Eier und Salz schaumig schlagen. Weizenmehl, Maismehl und Backpulver mischen und darüber sieben. Geschmolzene Butter und Mineralwasser zugeben und vorsichtig untermischen. Aus dem Teig portionsweise Waffeln backen. Waffeln heiß mit Blattsalat oder Kräuterdip servieren.

Rezepte Friesinger Mühle

### Sahne-Waffeln

4 Ei

Glutenfrei

(ca. 8 Stück)

4 Eier

100 g Zucker

1 P. Vanillezucker

125 g Maismehl

125 g Speisestärke

2 TL Backpulver

200 ml Sahne

Kirschkompott

Schlagsahne

Eier trennen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Zucker und Vanillezucker zugeben und weiterschlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und das Eiweiß fest und zäh ist. Eigelb vorsichtig untermischen. Maismehl, Speisestärke und Backpulver sieben und mischen. Mit der Sahne unter die Eiermasse heben. Aus dem Teig portionsweise Waffeln backen. Waffeleisen dabei gut einfetten. Waffeln mit Kirschkompott und cremig geschlagener Sahne servieren.

## Rezepte Friesinger Mühle

### Waffeln

4 Ei

(ca. 10 Stück)

150 g Butter oder Margarine

150 g Zucker

4 Eier

100 g Maismehl

Saft und abgeriebene Schale einer Orange

75 g Weizenmehl

75 g Speisestärke

½ P. Backpulver

Puderzucker

Gedünstete Aprikosen

Butter oder Margarine und Zucker schaumig rühren. Eier und Maismehl zugeben und weiterschlagen. Saft und abgeriebene Schale einer Orange unterrühren. Weizenmehl, Speisestärke und Backpulver sieben und unter die Masse heben. Aus dem Teig portionsweise Waffeln backen. Mit Puderzucker bestreuen und mit gedünsteten Aprikosen servieren.

## Rezepte Friesinger Mühle

### Dessert

#### Mais-Käse-Pudding Türkischer

(Höçmeri

glutenfrei

650 ml Milch

100 g Schafskäse

50 g geriebener Emmentaler Käse

½ TL Salz

80 g Maismehl

60 g Butter

2 EL Tomatenmark

Die Milch erhitzen. Schafskäse mit der Gabel zerdrücken. Mit dem Emmentaler Käse und dem Salz in die Milch geben. Käse unter Rühren in der heißen Milch auflösen. Maismehl unter Rühren in die heiße Milch streuen, dabei kräftig rühren, damit eine gleichmäßige Soße entsteht.

Aufkochen. Die Butter schmelzen. Tomatenmark zugeben und mit der Butter mischen. Den Mais-Pudding auf einem Teller anrichten und mit der Tomatenbutter beträufeln.

Sie können den Pudding auch ohne Käse herstellen und zum Schluss gekochtes Hühnerfleisch unterheben.

## Rezepte Friesinger Mühle

### Crema frita 4 Eigelb+1 Eiweiß GF

Glutenfrei

- 4 Eigelb (L)
- 100 g Zucker
- 60 g Maismehl
- 1/2 l Milch
- 1 Prise; Salz
- 1/4 Vanilleschote
- 1 Zitrone: Schale abgerieben
- 1 Orange: Schale abgerieben
- 1 Eiweiß
- 50 g Semmelbrösel
- Öl zum Frittieren
- 1 TL Zimt
- 1 EL Puderzucker

Eigelb mit Zucker schaumig rühren. Maismehl sieben, mit kalter Milch, Salz und der ausgekratzten Vanilleschote in einem breiten, flachen Topf unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und unter Rühren 5 Minuten weiter kochen lassen. Von der Herdplatte nehmen, die Vanilleschote herausnehmen und die Eigelbcreme zusammen mit der Zitronen- und Orangenschale unterrühren. Den Topf zurück auf die Herdplatte stellen. Creme noch mal zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren 10-15 Minuten ausquellen lassen, bis sie dick und fest ist. (Aufpassen: die Creme brennt sehr leicht an!) Eine Porzellan- oder Glasform mit kaltem Wasser ausspülen; die Creme etwa 1 cm hoch einfüllen und glatt streichen. Anschließend mindestens 4 Stunden kühl stellen. Durchgekühlte Maiscreme in etwa 8 Stücke (5x2 cm) schneiden. Stücke erst in leicht aufgeschlagenes Eiweiß tauchen, anschließend in Semmelbröseln wälzen und dann in dem auf 180°C erhitzten Fett in 2-3 Minuten goldbraun frittieren. Zimt mit Puderzucker mischen und über die heißen Cremestücke sieben. Crema frita sofort servieren.

peggy1311/30.04.02 CK

### Grießrieble mit Apfelmus

Griesschmarren



Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Milch

250 g Weizen - Grieß

250 g Maisgrieß

2 TL Salz

Butter

500 g Äpfel, säuerliche

Zucker, zum Bestreuen

Zimt, zum Bestreuen

## ZUBEREITUNG

Die Milch aufkochen lassen, den Grieß, Mais und das Salz einrühren. Auskühlen lassen und anschließend in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit dem Apfelmus servieren

Die Äpfel schälen, schneiden und in wenig Flüssigkeit kochen, bis sie weich sind. Dann werden die Äpfel passiert oder zerstampft. Zucker und Zimt darunter mischen.

Tipp: Ich gebe immer einige Spritzer Zitronensaft dazu.

20.11.03 Nora CK

## Indianisches Maisdessert GF

Glutenfrei

Zutaten:

700 g Äpfel; säuerlich

4 El. Ahornsirup

Zuckersirup mit warm Wasser verdünnt

125 g Maisgriess

1/2 Tl. Salz

60 g Butter

4 El. Honig

1/2 l Schwedendickmilch oder

; geschlagene Dickmilch / 1/2 l Milch mit 250 g Sahnequark

1 El. Zitronensaft

1 Tl. Butter; für die Form

Die Äpfel waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Apfelscheiben einfüllen und mit dem Ahornsirup beträufeln. Den Backofen auf 180° vorheizen.

Den Maisgrieß in einer Schüssel mit dem Salz mischen. Die Butter zerlassen, nicht bräunen lassen und den Honig darin auflösen. Gut die Hälfte

davon mit der Schwedendickmilch oder der Dickmilch verrühren. Den Rest aufbewahren.

Die Schwedendickmilchmischung auf den Maisgrieß gießen, alles gut miteinander verrühren und auf den Apfelscheiben verteilen. Den Zitronensaft unter die restliche Butter-Honig-Mischung rühren, den Auflauf damit beträufeln und auf der zweiten Schiene von unten in etwa 1 Stunde goldbraun backen. Heiß servieren.

Tipp: Der Maisgrieß kann ganz oder zur Hälfte durch Weizengrieß ersetzt werden, der mild im Geschmack und feiner in der Körnung ist.

Sonntag, 2. November 2003

## Vegetarisch, Auflauf

### Apfel - Bananen Auflauf 2 Ei

Zutaten für Portionen

- 150 g Maismehl
- 50 g Zucker, braun
- 100 g Haselnüsse, gemahlen
- 1 EL Zitrone(n) - Abrieb
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 2 Ei(er)
- 50 g Butter, zerlassen
- 3 Äpfel, gewürfelt
- 3 Banane(n), gewürfelt
- 1 Zitrone(n), den Saft davon
- 50 g Haselnüsse, in Blättchen
- 30 g Zimt - Zucker
- Margarine, für die Form
- Semmelbrösel, für die Form

### ZUBEREITUNG

Maismehl mit Zucker, Haselnüssen, Zitronenabrieb und Zimt vermengen. Eier und Butter dazugeben und alles zu einem krümeligen Teig vermischen. Äpfel und Bananen mit Zitronensaft beträufeln und unter den Teig mischen. Teig in eine gefettete, mit Semmelbröseln ausgestreute Auflaufform geben und leicht andrücken. Dann im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 45 Minuten backen. Mit Haselnussblättchen und Zimtzucker bestreut servieren.

4.6.04 Hackenwaermer CK

12.8.04 Hans60 , sehr lecker

## Apfel-Maisauflauf Schneller GF

Glutenfrei

Servings: 4

- 450 ml Milch
- 125 g Maisgries
- 2 El Honig
- 1/4 TI Gemahlene Vanille
- 1 TI Zitronenschale
- 750 g Äpfel
- 2 El Rosinen
- 50 g Butter
- 1 El Birnendicksaft
- 1 El Zitronensaft
- 2 El Mandelblättchen

Den Gries, den Honig, die Vanille, die Zitronenschale in die Milch rühren. 30-60 Minuten quellen lassen.

den Backofen auf 200 Grad C vorheizen. Eine Pizzaform von 26-28 cm Durchmesser einfetten.

Die Äpfel vierteln, entkernen, dann in feine Scheibchen hobeln. Direkt in die Form hobeln. Die Rosinen darüber streuen. Die Butter zerlassen. Die Hälfte unter die Maismilch rühren. Die Maismilch über die Äpfel gießen. Mit 2 Esslöffeln alles gut durchmischen. Die Masse gleichmäßig in die form drücken.

Unter die restliche Butter den Birnendicksaft und den Zitronensaft rühren. Die Äpfel mit der Buttermischung beträufeln.

Backen: 2. Schiene von unten. Nach 20 Minuten die Mandelblättchen über den Auflauf streuen. Noch 15 Minuten backen und 5-10 Minuten im ausgeschalteten Backofen stehen lassen.

Der Auflauf schmeckt auch kalt oder wieder leicht angewärmt.

## Bohnenauflauf mit Maiskruste

Glutenfrei

- 200 g Rote Bohnen
- 700 ml ; Wasser (1)
- 1 Lorbeerblatt
- 150 g Maisgries; grob

400 ml ; Wasser (2)  
1 El Gekörnte Gemüsebrühe  
1 TI Kurkuma  
6 El Creme fraiche  
50 g Greyerzer oder alter Gouda fein gerieben  
- Jodmeersalz  
- schwarzer Pfeffer  
6 Salbeiblätter  
3 TI Rosmarinnadeln  
4 TI Frische Thymianblättchen  
200 g Kleine Zwiebeln  
350 g Grüne Paprikaschoten  
1 sm Rote Chilischote  
2 Knoblauchzehen  
2 El Olivenöl; kalt gepresst  
2 El Tomatenmark  
4 El Aceto Balsamico (Balsamessig  
; Cayennepfeffer

Diese Zubereitung gilt für 4 Personen:

Die Bohnen in dem Wasser (1) über Nacht quellen lassen. Danach das Lorbeerblatt dazu geben und die Bohnen in etwa 1 1/2 Stunden weich kochen. Dann auf einem Sieb abtropfen lassen und die Brühe auffangen. Das Lorbeerblatt entfernen.

Den Maisgries mit dem Wasser (2), der gekörnten Brühe und dem Kurkuma unter gelegentlichem Umrühren zu einem dicken Brei kochen. 1/3 der Creme fraiche und den Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sämtliche Kräuter fein hacken. Die Zwiebeln schälen, halbieren und längs in spalten schneiden. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und längs in Streifen von etwa 1 x 4 cm schneiden.

Die Pfefferschote aufschlitzen. Die weißen Innenwände und die Kerne entfernen. Die Schote abspülen und sehr fein würfeln.

Den Knoblauch sehr fein hacken. Das Öl und 2 El. Bohnenbrühe in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse, die Chilischote und den Knoblauch unter Wenden darin andünsten. Noch 8 El. Bohnenbrühe und die Kräuter dazugeben. Das Gemüse in 3-5 Minuten knapp bissfest garen.

Inzwischen das Tomatenmark mit 4 El. Bohnenbrühe, dem Aceton Balsamico und der restlichen Creme fraiche verrühren. Die Mischung zum Gemüse geben. Die Bohnen zufügen. Mit Salz und evtl. etwas Cayennepfeffer scharf pikant abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Bohnengemüse in eine Auflaufform füllen. Den Maisbrei in einen Spritzbeutel mit großer Sternhülle füllen und ein Muster auf das Bohnengemüse spritzen. Auf der mittleren schiene 20-25 Minuten backen, bis der Mais goldgelb ist.

## Ernteauflauf

Rezept nach Art der Pawnee-Indianer

Zutaten für 4 Portionen

500 g Zucchini, gewürfelt

250 g Tomate(n), gehäutet und gewürfelt

300 g Mais

100 g Schafskäse, gewürfelt oder gerieben

1 Chilischote(n), in feine Streifen geschnitten

1 Paprikaschote(n), rot, gewürfelt

1 Zwiebel(n), fein gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

4 EL Öl (Maisöl)

1 TL Oregano

Salz

## ZUBEREITUNG

Das Öl mit dem Oregano in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika und Chili dazu geben und unter Rühren einige Minuten mitbraten. Die Zucchiniwürfel, die Tomaten und den Mais dazugeben, das Ganze salzen und weitergaren, bis die Zucchini weich, aber noch bissfest sind. Den Auflauf mit dem Käse bestreuen und im Backofen überbacken, bis der Käse goldgelb ist.

14.3.04 Sidhe CK

Hallo

Dein Rezept hört sich mega gut an und liegt ganz auf meiner Wellenlänge. Was ich immer nur so schade finde, ist wenn im Rezept die Angaben fehlen, ob der Ofen auf Umluft oder Ober-Unterhitze gestellt sein sollte und bei wie viel Grad.....

Bitte verrate es uns und Dein Auflauf steht bei mir schon so gut wie im Ofen :-)

LG Nessa

@Nessa

Wenn Du die Pfanne in den Ofen stellst, ist das Gericht schon gar, muss also nur mit dem Käse übergrillt werden.  
D.h., Du stellst die Pfanne einfach unter Deinen Grill bis der Käse kross ist!

Gruß, fine

Hallo Nessa,

fine hat schon alles gesagt: es geht am Ende nur noch um das Überbacken.

Guten Appetit!  
Sidhe

Grießauflauf mit Bananen    4 Ei    GF  
glutenfrei

- 4    Eigelb
- 80 g    Zucker
- 2    Becher Joghurt
- 1    Becher Sahne
- 150 g    Weizengrieß
- 4    Eischnee
- 4    mittlere Bananen
- 1    El Zitronensaft
- 6    El Eierlikör
- 3    El Mandelblätter
- Puderzucker

Bananen in Scheiben geschnitten in Zitronensaft und Eierlikör marinieren.

Eigelb mit Zucker gut aufschlagen.

Joghurt, Sahne und Grieß unterrühren.

Eischnee unterheben.

Bananen unterheben.

Die Masse in eine gefettete Form füllen, mit den Mandelblättern bestreuen und bei 180 Grad 45 Minuten backen.

Mit Puderzucker bestäuben.

## Griesauflauf mit Paprika und Mais 2 Ei

Zutaten für 3 Portionen  
1 Paprikaschote(n), rote  
2 Zwiebel(n)  
1 EL Öl  
1 TL Oregano  
100 g Grieß  
150 g TK- Mais  
500 ml Gemüsebrühe  
2 Ei(er)  
120 g Käse, geriebener  
Salz  
Cayennepfeffer  
Öl, für die Form

### ZUBEREITUNG

Paprika und Zwiebeln putzen und waschen.  
Paprika würfeln und in Öl 2 Min. anbraten. Zwiebeln in Ringe schneiden, mit dem Oregano zugeben und kurz mitbraten.  
Grieß zugeben und 1 Min. anrösten. Brühe zugießen und Mais zugeben. 5 Min. unter Rühren quellen lassen. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen.  
Eigelb und Käse unter die heiße Masse rühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Eischnee unterheben, Masse in eine geölte Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 30-40 Min. backen.  
Bei mir ist das Rezept für 4 Personen angegeben, ich finde das aber etwas knapp, wir sind zu dritt und essen alles Ratzeputz leer.

18.8.04 Josephine CK

## Jugoslawisches Maisgericht 6 Ei

(Projara)  
6 Eier  
1 Tasse Weizenmehl 405  
4 Tassen Maismehl  
1 P. Backpulver  
1 Becher Joghurt  
½ Tasse Öl  
200 g Schafskäse  
200 g Kajmaka oder ersatzweise Creme fraiche  
1 Tasse Mineralwasser  
Salz nach Geschmack (ca. 10 g)

Käse mit einer Gabel zerdrücken. Eier, Käse und Kajmaka vermischen. Öl und Joghurt unterrühren. Weizenmehl, Maismehl und Backpulver mischen und unterheben. Zum Schluss Mineralwasser und Salz untermischen. Den Teig 10 Minuten quellen lassen. Wenn der Teig zu fest ist, noch etwas Wasser zufügen.

Springform oder Auflaufform einfetten. Die Masse einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 45 Minuten backen bis die Oberfläche hellbraun wird.

Wenn die Projara etwas abgekühlt ist in quadratische Stücke schneiden.

Rezepte Friesinger Mühle

## Kukuruzauflauf

### Zutaten

1 1/4 l Gemüsebrühe  
300 g Maisgrieß  
Vollmeersalz  
Majoran  
Paprikapulver  
200 g Paprikaschoten  
1 groß. Zwiebel  
30 g Butter  
1 Knoblauchzehe  
3 Tomaten  
150 g Emmentaler; gerieben

### Zubereitung:

Gemüsebrühe aufkochen, Maisgrieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren etwa 30 Minuten kochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Paprika in feine Streifen, Zwiebel in Würfel schneiden, in Butter zusammen dämpfen und etwas mit Salz, Majoran und kleingehacktem Knoblauch würzen.

Eine Auflaufform fetten, die Hälfte der Maismasse hineinstreichen, dann die gedämpfte Paprikamasse draufgeben.

Die restliche Maismasse daraufstreichend, die in Scheiben geschnittenen Tomaten schuppenartig drauflegen und mit dem Emmentaler bestreuen.



Bei 170 °C ca. 30 bis 40 Minuten backen.

## Mais-Kartoffel-Kuchen 3 Ei + 3 Eigelb GF

Glutenfrei

600 g Kartoffeln  
3 Eigelb  
75 g Mehl; Menge anpassen  
; Salz  
; Schwarzer Pfeffer  
Muskatnuss; gerieben  
1 Rote Peperoni  
200 g TK- Maiskörner  
3 Eier  
3 dl Rahm  
100 g Sbrinz; gerieben

(\* ) Springform 24 cm Ø

Die Kartoffeln schälen, halbieren oder vierteln und in Salzwasser weich kochen. Abschütten, gut abtropfen lassen, dann in die Pfanne zurückgeben und auf der ausgeschalteten Herdplatte kurz Trockendämpfen. Sofort durch ein Passieviten treiben.

Eigelb und Mehl unter die Kartoffelmasse arbeiten. Die genaue Mehlmenge hängt von der Kartoffelsorte ab; der Teig sollte nicht zu feucht sein. Pikant mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Springform sehr großzügig ausbuttern.

Kurz kühl stellen, dann leicht bemehlen. Zwei Drittel des Kartoffelteiges auf dem Boden der Form ausstreichen. Die restliche Masse in einen Spritzsack mit runder Tülle geben und damit den Rand aufspritzen.

Wichtig: anschließend Rand und Boden möglichst nahtlos miteinander verstreichen; am besten geht dies mit dem Rücken eines Löffels, den man immer wieder in Wasser taucht.

Die Peperoni halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Maiskörner beifügen. Eier und Rahm verquirlen. Das Mais-Peperoni-Gemüse sowie die Hälfte des Sbrinz beifügen. Die Füllung würzen. In die Form geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen.

Den Mais-Kartoffel-Kuchen im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während ca. 45 Minuten backen.

Ist eine feine Sache , nehme allerdings 4 Jenaglasschüsseln a 0,5 l

+ backe bei 160° Umluft o vorheizen , ca 50 min

+ nehme grob geraspelten Gauda.

Hans-Joachim60

## Maisauflauf mit Champignons 3 Ei GF

Glutenfrei

- 1 E Öl
- 1 Zwiebel geh.
- 1 Knoblauchzehe geh.
- 150 g groben Mais
- 1 Lorbeerblatt beugeben, kurz dämpfen
- 2 Tomaten gew.
- 200 g Champignons geschnitten
- 2 grüne Peperoni gew. Beugeben, mitdämpfen. Bis das Gemüse zusammengefallen ist
- 1 E Zitronensaft
- 600 ml Bouillon ablöschen, unter ständigen Rühren aufkochen dann Hitze stark reduzieren + den Brei 20- 30 min köcheln, etwas auskühlen lassen
- 50 g ger. Käse
- 100 ml Sahne o. Kaffeerahm
- 3 Eigelb unter den Brei rühren
- 3 Eiweiß steif schlagen, unter die Masse ziehen, erst vor dem backen
- 160° C Umluft ohne vorheizen ca 45 min
- 200° im vorgeheizten ca. 30- 35 min

Montag, 2. Dezember 2002  
eigenes Rezept Hans-Joachim60

## Maisbrei GF

Glutenfrei

- 2 Tassen Maisgrieß ca 250 g in
- 1 l Wasser eingeweicht, paar Std
- mit 1 Prise Salz zum kochen bringen , Rühren , Rühren+ Rühren
- in ein Messbecher Wasser bereit halten, falls es zu dick wird, Rühren
- zu einem Brei kochen Rühren dann setzt nichts an
- etwas abkühlen lassen
- ca 120 g Honig darunter rühren +
- 60 g gemahlene beliebige Nüsse darunter rühren +
- 1 Ei , wer will
- ca ½ Zitronenschale abreiben + dazu
- sowie ¼ TI Aniskörner im Mörser zerquetschen, darunter rühren

guten Appetit

wer will kann 3 Eier trennen , Eigelb mit drunter  
Eiweiß mit Prise Salz , steif schlagen, zum Schluss vorsichtig drunter he-  
ben.

In eine gefettete Auflaufform, + vorgeheizten Backofen ca 50 min, auf der  
untersten Schienen backen , bis innen fest, Stäbchenprobe

### Maisgrieß-Apfel-Auflauf

Bei 4 Portionen etwa 2075 kj / 500kcal

10 g Eiweiß, 17 g Fett, 75 g Kohlehydrate, 3 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit+ Ruhezeit: 40 min

Backzeit: etwa 30 min

Zutaten für eine Pfanne von 24 cm Ø

175 g feiner Maisgrieß (Polenta) +

70-80 g Honig +

½ TI Zimtpulver +

2 El Sonnenblumenöl +

350 ccm kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren schnell ver-  
rühren.

Den Teig gut 30 min quellen lassen

Die Pfanne einfetten.

Den sehr flüssigen Teig gut durch rühren

Dann in die Pfanne geben.

400 g säuerliche nicht zu kleingeschnittene Äpfel +

70 g ung. Rosinen einrühren + gleichmäßig verteilen

Den Auflauf zugedeckt auf Stufe 1 ½ in 30 min von unten braun backen.

Hans60

### Polenta süße 3 Ei GF

Glutenfrei

400 g Mais fein schroten ins

1100 g Wasser kochende einrühren, und zu einem dicken Brei kochen  
etwas abkühlen lassen

120 g Honig +

50 g Butter +

3 Eigelb darunter rühren

den Backofen auf 180 ° vorheizen

60 g Haselnüsse mahlen + dazu  
1 Zitronenschale abreiben + mit  
¼ t Anis würzen  
3 Eiweiß steif schlagen + unterheben  
die Masse in eine gefettete Form geben mit den Nüssen bestreuen  
auf die unterste Leiste in den Ofen + etwa  
50 min backen bis der Auflauf innen fest ist , Stäbchenprobe

## Polenta- Auflauf mit Ziegenkäse

5 Ei

4 Personen

### Zutaten

200 g Polenta (Maisgrieß)  
200 g Ziegenkäse  
750 g gemischtes Gemüse  
(z. B. Zucchini, Tomaten, Paprikaschoten, Brokkoli)  
Salz  
2 EL Butter  
Pfeffer  
3 Zweige Thymian  
3 Zweige Rosmarin  
200 g Creme fraîche  
100 ml Sahne

5 Eier

### Zubereitung:

Polenta nach Packungsanleitung zubereiten und in eine gefettete Auflauf-  
form geben.

Ziegenkäse zerbröckeln. Gemüse abbrausen, putzen. Zucchini, Tomaten in  
Scheiben, Paprika in Stücke, Brokkoli in Röschen teilen.

Brokkoli in Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abgießen. Zucchini und Pap-  
rika in der Butteranschwitzen, Brokkoli zufügen. Mit Salz und Pfeffer wür-  
zen, 5 Min. dünsten. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, hacken und  
unterheben. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Gemüse auf der Polenta verteilen und mit dem Ziegenkäse bestreuen.  
Die Creme fraîche mit der Sahne und den Eiern verquirlen. Masse mit Salz  
sowie Pfefferwürzen und über dem Gemüse verteilen. Im vorgeheizten O-  
fen in ca. 30 Min. goldbraun überbacken.

**Extra-Tipp** Polenta ist vor allem in Norditalien eine äußerst beliebte Beilage zu herzhaften Fleischragouts. Man kocht aus Maismehl bzw. -grieß einen Brei, den man mit Parmesan, Salbei oder Steinpilzen aromatisiert.

## Polentagratin

Zutaten für 4 Portionen

800 ml Brühe

200 g Mais, grob, fein oder was es halt hat

10 g Butter oder Olivenöl

150 g Zwiebel(n), gehackt

1 Zehe/n Knoblauch

20 g Püree von Tomaten

4 Tomaten , gewürfelt

Kräuter, z.B. Petersilie, Majoran

200 g Mozzarella, (Scheiben, Kugel oder so)

## ZUBEREITUNG

Brühe kochen, Mais dazugeben und eine gute Stunde auf kleinem Feuer kochen.

Auf ein Backblech geben, flach streichen

Öl erhitzen, Zwiebeln gehackt dazugeben, weich dünsten. Den gehackten Knoblauch ebenfalls dazugeben. Nun die Tomaten ebenfalls dazu.

Das ganze auf der Polenta verteilen. Darauf den Mozzarella streuen. Wer hat, würfelt noch das restliche Fleisch aus dem Kühler und streut dieses ebenfalls auf das Gratin.

Bei 180° ca. 20 Min. backen.

Dazu gemischter Salat und ein Glas Rotwein zum trinken.

10.9.03 Probst CK

## Quarkauflauf

2 Ei

Glutenfrei

50 g Butter

80 g Zucker

2 Eier

500 g Magerquark

100 g Maismehl

200 ml Milch

1 Dose Pfirsiche

2 EL gehobelte Mandeln

## Puderzucker

Die weiche Butter mit dem Zucker schaumig schlagen. Eier, Magerquark, Milch und das Maismehl unterrühren.

Die abgetropften Pfirsiche in feine Scheiben schneiden und unter die Masse heben. 8 bis 10 stärkere Scheiben zurückbehalten.

Den Teig in eine flache, gefettete Auflaufform geben. Die übrigen Pfirsichscheiben auf den Teig legen und leicht eindrücken. Wer mag kann den Auflauf mit gehobelten Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten bei 200°C goldbraun backen.

Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben. Warm servieren

## Rezepte Friesinger Mühle

### Schafs Feta Reis Auflauf 3 Ei

4 Portionen

1 Ts NT- Reis

2 Ts Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

500 g Karotten , Möhren klein gewürfelt

ca steinlose 20 Oliven ( Lake) geschnitten,

250 g TK Mais

150 g Schafs- oder Ziegen Feta klein würfeln

### Soße

3 große Eier

2 TI Kräutersalz

5 El Mais gem (o anderes Mehl )

6 Körner Pfeffer gem

bis  $\frac{3}{4}$  l mit Milch auf füllen , verrühren

( bei dieser Zusammensetzung , wird es ein wenig wie ein Souffle )

geraspelten Gauda

Fett für

vier 0,5 l Jenaschüsseln, oder besser noch 0,75 l ,

gibt nicht so eine Schweinerei, dann läuft es nicht über Backofen überläuft.

NT - Reis , in kochende Wasser geben , + ca 40 min kochen, dann noch ca 10 min auf aus geschalteten heißen Platte, quellen lassen.

gewürfelte Karotten, mit bis zur Hälfte mit Wasser bedeckt + mit gekörn-ter Brühe kochen/ dünsten, so weich oder bissfest , wie jeder es haben will.

Flüssigkeit abgießen , aufheben ( aus trinken)

Möhren + Reis , sowie Oliven + Maiskörner + Feta mischen, + in ausgefettete Jenaschüsseln verteilen.

Die Soße drüber gießen, + mit grob geraspelten Gauda (48 %) bedecken, ein wenig Paprikaschrot drüber geben.

Bei 160°C ohne vorheizen ca 60 min backen

## Vegetarisch, Bratlinge

Maisbackling            GF

Glutenfrei

160 g Maisgrieß

550 ml Wasser

160 g Buchweizen feingemahlen

100 g Schnittkäse

1 Zwiebel

1 Paprika, rot

1 Essiggurke

Salz, Pfeffer, Basilikum, Paprika, Senf, Thymian

Maisgrieß in das kochende Wasser mit dem Schneebesen einrühren und ca. 5 Min. ausquellen lassen.

Zwiebel , Paprika und Gurke fein schneiden, den Käse reiben und zu dem Brei geben und mit den Gewürzen gut abschmecken.

Mit öligen Händen Backlinge formen, auf ein Backblech setzen und bei 180°C ca. 20-30 Min. backen.

Mais Gelbrüben Bratlinge    2 Ei

Zutaten für 2 Portionen

200 g Gelbrübe, geraspelt

120 g Mais

2 Ei(er)

2 EL Mehl

2 EL Haferflocken

Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Geraspelte Gelberüben, Mais, Mehl, Haferflocken und die Eier vermengen. Die Masse nach Belieben würzen und in der Pfanne braten. Wer mag, kann sie noch mit Käse überbacken.

11.8.04 Bplus CK

## Vegetarisch, Diverses

### Käsebällchen 1 Ei

75 g Butter           sahnig rühren alle Zutaten hineingeben  
100 g ger. Käse  
1 Ei  
1 E Mehl  
1 E Grieß  
3 E ger. kalte Kartoffeln  
Salz

Aus dem Teig kleine Kugeln formen  
10 min in kochender Brühe gar ziehen lassen

### Backofenmais

Zutaten für 4 Portionen  
8 Maiskölbchen mit Blättern  
6 TL Öl  
200 g Butter  
75 g Kräuter, frisch, nach Wahl  
Zitrone(n) die Schale davon, abgerieben  
1 EL Paprikapulver, edelsüß  
2 EL Tomatenketchup  
Salz

## ZUBEREITUNG

Blätter der Maiskolben vorsichtig nach unten ziehen, jedoch nicht entfernen. Fasern entfernen. Kolben mit Öl einpinseln, Blätter wieder hochziehen und festbinden. Im Backofen bei 180-200 °C garen, bis die Blätter fast verkohlt sind. Aus den Blättern lösen.



Die Hälfte der Butter mit den gehackten Kräutern, etwas abgeriebener Zitronenschale und Salz zu Kräuterbutter verrühren.

Die andere Hälfte der Butter mit Paprika edelsüß, Ketchup und Salz zu Tomatenbutter verrühren.

Butter auf dem Mais geben.

13.11.01 Kleine Hexe CK

### Bohnenpfanne, Mexikanische

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Butterschmalz (Ghee)

¼ TL Koriander, gemahlen

¼ TL Kurkuma, gemahlen

1 TL Paprikapulver

1 Msp. Gewürze (Asafoetida - Asant - Teufelsdreck)

Pfeffer, schwarzer

150 g Kidneybohnen, rot

1 Paprikaschote(n), rot, entkernt, gewürfelt

2 Paprikaschote(n), grün, entkernt, gewürfelt

1 Tasse/n Maiskörner

6 Tomate(n), geschält, gewürfelt

1 Pfefferschote, in Streifen geschnitten

½ TL Salz

1 EL Kräuter, frische (Petersilie, Majoran, Schnittlauch)

### ZUBEREITUNG

Trockenbohnen müssen über Nacht eingeweicht werden und am nächsten Tag etwa 40 Minuten gegart werden. Das sollte ohne Salz geschehen, da die Bohnen dadurch schneller gar und weich werden.

Ghee (eine ayurvedische Butterart (Butterreinfett), mit sehr niedrigem Wasseranteil) in einer großen Pfanne erhitzen, die Gewürze ohne das Salz kurz anrösten. Dann die abgetropften Bohnen, Paprikaschoten, Mais, Tomaten und Pfefferschote dazugeben. Alles salzen und 15 - 20 Minuten in der offenen Pfanne köchelnd garen. Zum Schluss die frischen Kräuter darunter mischen.

Wer es feurig scharf liebt, kann die Pfefferschote durch eine Chilischote ersetzen. Dazu schmecken knusprige Tortillas.

17.7.02 Fuchsla

CK

## Chili - Mais

Zutaten für 4 Portionen

3 Maiskolben

40 g Butter oder Olivenöl

2 EL Koriandergrün oder Petersilie

1 EL Tomatenmark

¼ TL Chilipulver - mehr nach Geschmack

Salz, nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

Maiskolben in Stücke schneiden (ca. 3 cm stark). Wasser zum Kochen bringen, Mais hineingeben, Hitze reduzieren, köcheln lassen bis der Mais weich ist. Mais herausnehmen, abtropfen lassen. Restliche Zutaten in einer Schüssel gut vermischen, heißen Mais hineingeben, gut vermischen, sofort servieren.

Dazu passt saure Sahne.

30.9.02 Garfield CK

Enchiladas 4 Ei GF

glutenfrei

(gefüllte Maispfannkuchen)

Zutaten für 4 Portionen

250 g Maisgrieß (Polenta)

75 g Buchweizen, gemahlen

500 ml Wasser, lauwarmes

0,5 TL Meersalz

1 TL Gewürze (Frugola)

Für die Füllung:

200 g Zwiebel(n)

175 g Käse (Emmentaler od. Gouda)

500 g Tomate(n)

Meersalz

Für den Belag:

4 Ei(er)

Schnittlauch

## ZUBEREITUNG

Den Maisgrieß und das frisch gemahlene Buchweizenmehl in lauwarmes Wasser rühren, Meersalz und Frugola dazugeben, 1 Stunde stehen lassen. In einer Pfanne bei mäßiger Hitze Pfannkuchen ausbacken. Man benötigt mehr Fett als zu normalen Pfannkuchen. Backzeit eines Pfannkuchens ca. 4 Minuten, der Pfannkuchen braucht nicht gewendet zu werden.

Den fertigen Pfannkuchen auf einen Teller gleiten lassen. Mit 1 EL glasig gedünsteter Zwiebel belegen, mit geriebenem Käse bestreuen und eine Hälfte mit leicht gesalzenen Tomatenscheiben (quer aufschneiden) belegen. Zusammengeklappt auf ein Backblech legen und bei 150 Grad ca. 20-30 Min. backen, bis der Käse schmilzt.

Das Ganze wird mit einem Spiegelei, bei kleiner Hitze gebacken, und mit Schnittlauch garniert.

Von Peggy1311 v. 30.4.02 CK

## Gemüse - Eier Pfanne 4 Ei

Zutaten für Portionen

1 große Zwiebel(n)

1 EL Öl

½ TL Curry

50 Gemüsebrühe

300 Erbsen, tiefgefrorene

2 Fleischtomate(n)

1 Bund Petersilie, glatte

200 g TK- Maiskörner

Salz und Pfeffer, schwarzer

4 Ei(er)

2 EL Sonnenblumenkerne

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anbraten. Curry darüber streuen und unter rühren anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Die Erbsen hineingeben und zugedeckt etwa 3 Min. köcheln lassen. Die Tomaten waschen und ohne den Stängelansatz in Scheiben schneiden. Die Petersilie hacken (etwas für die Garnierung lassen). Tomaten, Petersilie und den Mais in die Pfanne geben und kurz aufkochen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und in der Pfanne glatt streichen. Mit einem Löffel 4 Mulden hineingeben. Je ein Ei in die Mulden geben. Deckel auf die Pfanne legen bis die Eier gestockt sind, aber das Eigelb noch weich ist. Die Sonnenblumenkerne und die Petersilie aufstreuen.

Dazu passt Reis

21.10.04 Hair

CK

### Golden- Eye-Muffeins 3 Ei

Zutaten:

2,5 Tassen Mehl  
0,5 Tasse Polenta (Mais)  
0,5 Kürbiskerne  
1 TL Salz  
1 Prise Safran  
etwas Chilipulver  
1 große Zwiebel  
1 Tasse geriebenen Käse

### 3 Eier

2 Tassen Milch  
0,5 Tassen Buttermilch  
Backpulver

**Zubereitung:** Trockenen Zutaten vermischen (nur das Backpulver noch nicht zugeben), feuchte Zutaten unterrühren. Die Masse 10 Minuten stehen lassen, da das Maismehl noch Flüssigkeit aufnimmt. Ist der Teig zu dick, Milch zugeben, solange bis der Teig weich wird. Anschließend das Backpulver unterrühren. Teig ausfüllen. Nochmals mit geriebenen Käse bestreuen. Bei 200° C ca. 16 bis 20 Minuten backen.

Probiere doch mal

### Grießflammeri, GF Glutenfrei

schmeckt warm und kalt sehr gut:

Zutaten:

½ l Milch  
2 El. Zucker,  
1 Pr. Salz,  
1 Tl. Butter,  
evtl. 1 El. gehackte Mandeln,  
60 g Polenta- Grieß.  
Evtl.- falls es vertragen wird - 1 Eigelb, 1 Eischnee

Milch mit Geschmackszutaten, Butter und gehackten Mandeln ankochen, sofort auf 0 schalten. Grieß unter Rühren hineinstreuen und in der Nachwärme ausquellen lassen.

Dann - evtl. - das Eigelb unter den Brei ziehen, zuletzt steifen Eischnee unterheben.  
Gruß Andrea

Griesnockerl            Ei            GF  
glutenfrei

1 Tasse Wasser mit Salz zum kochen bringen, dann 1/2 Tasse Maisgries (Polentagries) einrühren solange kochen bis es dick ist, dann abkühlen lassen.

Inzwischen 1 Ei und ein Stück Margarine (Nussgroß) miteinander abrühren.

Denn abgekühlten Gries einrühren sollte eine dicke Masse sein wenn nicht etwas Maisstärke(Mondamin) zufügen.

Jetzt mit einem NASSEN Löffel Nockerl formen und in heißen Wasser od. Suppe kochen.

Ich hoffe es gelingt euch!

Lasst es euch gut schmecken,

### Kartoffeln lecker, gefüllte

Zutaten für 3 Portionen

3 große Kartoffeln, mehlig

100 g Frischkäse (Gervais)

1 Becher Sauerrahm

1 Kräuter, verschiedene

Knoblauch, (je nach Geschmack)

Salz und Pfeffer

1 Tomate(n)

1 Zwiebel(n)

50 g Lauch, gehackt

50 g Maiskörner TK

### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln ca. 20 min. vorkochen (im Ofen dauert es sonst zu lange), abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken, danach die Kartoffel auseinanderschneiden, mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen (etwas Rand sollte bleiben);

Gervais mit dem Sauerrahm, den Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer gut verrühren, Tomate, Zwiebel, Lauch, Mais unter die Gervaismasse mischen, die Kartoffeln mit der Masse füllen und im Rohr bei ca. 180 Grad ca. 15-20 Minuten backen!

Tipp: Wenn man die Schale mit Öl und etwas Salz einreibt, danach eine Alufolie herumgibt, wird die Schale widerstandsfähiger, damit beim Auslöfen nicht gleich alles kaputtgeht. Natürlich kann man Gemüse nach eigenem Geschmack hineinmischen, fast alles ist erlaubt. Guten Appetit!!

15.2.03 Matina                      CK

### Käse Kartoffelpuffer

60 g Maismehl    +  
120 g Sahnequark    +  
¾ T Meersalz                      +  
1 T Paprikapulver                      +  
2 Msp ger. Muskatnuss                      +  
1 T get. Thymian                      +  
60 ccm kaltes Selters                      verrühren+ 20 -30 min Ruhen lassen  
1-2 Zwiebeln    in  
1 E Öl                      braun braten                      dazugeben

500 g Kartoffeln                      raspeln                      +  
150-200 g Käse                      feinreiben, +  
½ -1 TI Schabzieherkleesamen dazugeben, alles vermengen, bis die Zutaten gut mit einander verbunden sind.

Eine Pfanne von 28 cm Ø nur einmal gut einfetten, dann erhitzen.

Etwa 6 handtellergröße, etwas dickere Puffer in die Pfanne geben + zuge-  
deckt bei mittlerer Hitze in 6- 10 min von beiden Seiten bräunen, dabei  
nach dem umdrehen offen backen.

Da ich diese Dinger auch im Backofen, auf Backpapier setze, Esslöffelwei-  
se,

kommt noch 1- 2 El Soja dazu, oder 1- 2 Eier, wenn ich welche im Haus  
habe

in mittlere Schiene + untere Schiene, je nach Menge, backe nach Gefühl,  
wenn sie goldbraun sind, ok, manchmal drehe ich diese auch noch um,  
wie ich gerade Lust habe

### Käsebällchen                      1 Ei

75 g Butter                      sahnig rühren alle Zutaten hineingeben  
100 g ger. Käse  
1 Ei  
1 E Mehl  
1 E Grieß  
3 E ger. kalte Kartoffeln

Salz

Aus dem Teig kleine Kugeln formen  
10 min in kochender Brühe gar ziehen lassen

## Polenta- Käse-Nockerln mit Rote Bete

5 Eigelb

### NOCKELRN

500 g Schichtkäse  
5 Eigelb, Gew.-Kl. 2  
125 g Maisgrieß, grob  
35 g Paniermehl  
; Salz  
; Weißer Pfeffer

### GEMÜSE-

700 g Rote Bete  
100 g Zwiebeln  
70 g Butter; (1)  
1 TI Zucker  
6 El ; Wasser  
50 g Kürbiskerne  
40 g Butter; (2)  
2 Bund Schnittlauch  
40 g Frischer Meerrettich

Den Schichtkäse mit Eigelb, Maisgrieß, Paniermehl, Salz und Pfeffer glattrühren, 20 Minuten ruhen lassen.

Rote Bete waschen, schälen, in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln würfeln, mit der Rote Bete in Butter (1) andünsten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Wasser dazugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten dünsten, mehrmals umrühren.

Aus der Grießmasse mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel 4 glatte Nockerln pro Portion formen. In kochendes Salzwasser gleiten lassen und 20 Minuten ziehen lassen (nicht kochen).

Kürbiskerne in der Butter (2) anrösten. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Meerrettich waschen, schälen, fein raspeln. Rote Bete mit den Nockerln anrichten, mit Kürbiskernbutter beträufeln, mit Schnittlauch und Meerrettich bestreuen.

## Mais - Crêpes 2 Ei

asiatische Art

Zutaten für 4 Portionen

900 g Maiskolben, frisch (ersatzweise 550 g TK-Maiskörner)

2 Ei(er), verquirlt

2 EL Reis - Mehl

1 EL Koriander, frisch, fein gehackt

1 EL Schnittlauch, frisch, fein gehackt

1 EL Frühlingszwiebel(n), fein gehackt

1 TL Zucker

2 TL Ingwer, frisch, fein gehackt

1 TL Salz

¼ TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

2 EL Öl (Olivenöl)

## ZUBEREITUNG

Ergibt 10-12 Crêpes

Maiskörner vom Kolben trennen, die Hälfte beiseite stellen. Den restlichen Mais mit Eiern, Reismehl, Koriander, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Zucker, Ingwer, Salz und Pfeffer vermengen, dann pürieren und den beiseite gestellten Mais darunter heben.

In einer Bratpfanne Olivenöl erhitzen, dann 2 EL der Maismischung hineingeben, dabei die Pfanne schräg halten. Die Crêpes bei mittlerer Hitze je Seite 2-3 Min backen. Sie sollten eine goldbraune Farbe haben.

Die fertigen Crêpes im Ofen warm stellen und so bald wie möglich servieren.

Dieses Gericht eignet sich als Vorspeise ebenso, wie als Beilage zu Gegrilltem.

21.5.03 Ronomu CK

## Mais an Erdnussbutter (Zimbabwe) GF

Chibarwe chakadyiwa -  
Glutenfrei

4 Portionen

250 g Grobkörniger Mais Polentamais

1 l ; Salzwasser

3 EL Erdnussbutter

Mais in kochendes Salzwasser geben und kochen, bis er gar ist (ca. 30 Minuten).



Erdnussbutter zugeben und unter stetem Umrühren 15 Minuten kochen lassen.

Wird zu Fleisch serviert.

## Mais- Tomaten- Chutney

(zu Fleisch)

Menge: 4

- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1/8 l Feinstes Speiseöl
- 1 Bd. Gemischte Kräuter
- 10 Schwarze Pfefferkörner
- 10 Korianderkörner
- 1/8 l Kräuteressig
- 4 Frische Maiskolben
- 1 kg Vollreife Tomaten
- 75 g Zucker
- Salz

Geschälte Zwiebeln und Knoblauchzehen sehr fein würfeln und in reichlich Öl glasig braten. Abgespülte und trockengetupfte Kräuter hacken, Gewürzkörner grob zerstoßen, mit den Kräutern zu den Zwiebeln geben. Essig zufügen und alles zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen, danach durch ein Sieb passieren.

Mais waschen, die Körner mit einem scharfen Messer abstreifen. Die Tomaten häuten, vierteln, entkernen und hacken. Mitsamt den Maiskörnern und dem restlichen Öl zu dem Würzsud geben und nun ohne Deckel in 20 Minuten einkochen lassen. Nach 15 Minuten mit Zucker und Salz würzen. Kühl aufbewahren.

Passt zu: Kurzgebratenem und gegrilltem Fleisch aller Art.

**Tipp:** Als warme Sauce mit Tomatenschnitt verfeinern.

Maisbackling

GF

Glutenfrei

160g Maisgrieß  
550ml Wasser  
160g Buchweizen feingemahlen  
100g Schnittkäse  
1 Zwiebel  
1 Paprika, rot  
1 Essiggurke  
Salz, Pfeffer, Basilikum, Paprika, Senf, Thymian

Maisgrieß in das kochende Wasser mit dem Schneebesen einrühren und ca. 5 Min. ausquellen lassen.  
Zwiebel , Paprika und Gurke fein schneiden, den Käse reiben und zu dem Brei geben und mit den Gewürzen gut abschmecken.  
Mit öligen Händen Backlinge formen, auf ein Backblech setzen und bei 180°c ca. 20-30 Min. backen.

Maisgrieß-Kokos- Flammeri 1 Eiweiß GF

Glutenfrei

1 Rezept

Zutaten

70 g Rosinen und getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt)  
100 g Maisgrieß  
600 ml Milch  
1 Spur Salz  
Zimt  
Nelken  
70 g Kokosflocken  
1 Eiweiß, nach Wunsch

Zubereitung:

Aprikosen fein schneiden und mit Rosinen in Rum einweichen.

Milch mit den Gewürzen zum Kochen bringen.

Maisgrieß einrieseln lassen, unter Rühren aufkochen, 20 Min. nachquellen lassen.

Masse mit Kokosflocken und Früchten vermengen.

Nach kurzem Abkühlen kann Eischnee untergezogen werden.

Mit Kompott oder Rumtopf servieren.

### Maisklößchen mit Zucchinisauce GF

Glutenfrei

250 g Maisgrieß in  
800 ml gek. Gemüsebrühe kochende einrieseln  
8 Ei Quark zugeben, erneut zum kochen bringen+ bei kleiner  
Hitze unter ständigen Rühren 10 min köcheln  
Von der Herdplatte nehmen + mit  
Salz, + Pfeffer, + Muskat abschmecken+ 20 min mit geschl. Deckel aus-  
quellen  
600 g Zucchini fein würfeln+ in  
1 E Butter andünsten  
250 ml Milch +  
4 E Creme fraiche unterrühren+ ca. 10 min bissfest garen  
Salz+ Pfeffer+ geh. Dill würzen  
Aus dem Grieß mit 2 E Klößchen formen, die Löffel  
Zwischendurch in kaltes Wasser tauchen.  
Auf der Zucchinisoße servieren

### Maismehlteig GF

Glutenfrei

Maismehl  
; Wasser  
; Salz

Maismehl mit Wasser und etwas Salz mischen und gut durchkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Häufig entstehen aus frischem Maismehlteig Klöße als Beilage zu Suppen, Saucen, Fleisch- und Gemüsegerichten. In vielen Regionen

Westafrikas lässt man den Teig jedoch mehrere Tage gären, bevor er verarbeitet wird. Zu diesem Zweck bedeckt man ihn mit einem Tuch und lässt ihn fünf Tage in einem kühlen Raum - keinesfalls im Kühlschrank - stehen.

### Maistaler 2 Ei GF

glutenfrei

Für die Maistaler:

150 g Maisgrieß  
2 Eier  
6 El Crème fraîche  
; Salz  
; Pfeffer  
2 El Petersilie; gehackt  
200 ml ; Wasser (3)

: Aus Grieß, Eier, Salz, Pfeffer, Crème fraîche und Petersilie einen Teig kneten, 5 Minuten quellen lassen. Kleine Klöße formen, flachdrücken. Im restlichen Öl (2) in der Pfanne knusprig braten.

Kaninchen aus dem Bräter nehmen. Bratflüssigkeit mit Wasser (3) verrühren, durchsieben, einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Kaninchen mit Maistalern, Sauce und restlichen Kräutern garnieren.

## Paprika - Pizza

Zutaten für 2 Portionen  
2 Paprikaschote(n), rote  
2 Paprikaschote(n), gelbe  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 EL Olivenöl  
1 Pck. Pizzateig  
1 Becher Schmand  
1 Mozzarella, ( 125 g)  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver, edelsüß

## ZUBEREITUNG

Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden und Kerne und Trennwände entfernen. Schoten dann in Ringe schneiden (hobeln). Ringe in Öl mit dem zerdrückten Knoblauch andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Pizzateig nach Packungsangabe zubereiten, auf dem Backblech verteilen. Darauf dann den Becher Schmand verstreichen. Mit den Paprikaringen und Mozzarellascheiben belegen. Bei 200° ( Umluft) etwa 20 Minuten backen. Es langt locker für 2 Erwachsene und ein Kind, wobei wir immer noch Salat ( Eisberg/Tomate/Gurke/Mais) dazuessen.

21.9.04 Tinkerbelle-Tiny CK

## Pfannengemüse aus dem Wok

Zutaten für 4 Portionen

225 g Chinakohl

125 g Mais TK

125 g Brokkoli

1 m.- große Karotte(n)

4 EL Öl

1 TL Salz

1 TL Zucker, braun

1 EL Sojasauce, helle (dunkle geht auch ist eigentlich nur für ´s Auge)

1 TL Brühe, gekörnte

1 TL Öl (Sesamöl) (schmeckt auch ohne lecker!)

## ZUBEREITUNG

Gemüse möglichst gleich und sehr fein stifteln. Beiseite stellen.

Öl im vorgeheizten Wok erhitzen. Gemüse unter rühren etwa 2 Min. braten. Salz, Zucker, und Brühe zufügen. Unter Rühren 1 Min. garen. Mit Sojasauce, evtl. Sesamöl nach Geschmack würzen.

Geht super schnell und schmeckt lecker als Hauptgericht oder zu Kurzgebratenem.

26.11.03 Carmen1

CK

## Pizza

Servings: 4

1 1/4 l halb Wasser, halb Milch

1 1/4 TL Salz

wenig Muskat

250 g Maisgrieß, grob

50 g Parmesankäse

Belag-

2 EL Butter oder Margarine

1 Zucchini (evtl. mehr)

1/2 gelbe Paprikaschote

1/2 sm Blumenkohl

1 lg Zwiebel

1 Möhren (evtl. mehr)

1 TL Thymianblättchen,

- abgezupfte

Salz

Pfeffer  
2 Tomaten (evtl. mehr)  
200 g Gorgonzola  
50 g Parmesan oder Raclettekäse

Flüssigkeit mit Salz und Muskat auf 3, Automatik-Kochstelle 9 oder 12 aufkochen, Mais unter Rühren hinzufügen, auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 1 - 2 zurückschalten und den Mais unter gelegentlichem Rühren zu einem dicken Brei ausquellen lassen. Den Käse untermischen. Eine flache, runde Pizzaform (Ø 28 cm) ausfetten, den Mais gleichmäßig hineinstreichen, auskühlen lassen.

Zucchini in Scheibchen, Paprika in Streifen schneiden, Blumenkohl in Röschen teilen. Zwiebel in Ringe, Möhren in dünne Scheiben schneiden, Fett in einem Topf zerlaufen lassen. Das vorbereitete Gemüse und die Thymianblättchen zugeben, im geschlossenen Topf auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 ca. 5 Min. garen, dann würzen. Tomaten in dicke Scheiben schneiden, auf die Polenta legen, die Gemüsemischung darauf verteilen.

Gorgonzola würfeln, Parmesan reiben, beides über die Pizza geben. Im Backofen gratinieren.

Schaltung:

180 - 200Grad C, 2. Schiebeleiste v.u.

160 - 180Grad C, Umluftbackofen

40 - 45 Minuten

134 g Eiweiß, 144 g Fett, 247 g Kohlenhydrate, 12392 kJ, 2955 kcal.

Zubereitungszeit 60 Minuten

Pizza Mais      GF  
Glutenfrei

Von Chris 08.04.2004 zöli

1,5 Ltr. Brühe,  
1 TL Salz,  
1 EL Öl,

325 gr. Maisgrieß - nehme 350 g frisch gem.

Brühe mit Salz und Öl aufkochen, Grieß einrieseln lassen und 10 Min. unter ständigem rühren kochen. Aufs Blech streichen mit Allem belegen was das Herz begehrt. Ich habe Tomaten, Pilze, gek. Schinken, Zwiebeln, Paprika und Käse drauf, Bei 200 ° 30 Min. backen

### Popcorn a la Toskana

Zutaten für 1 Portionen

240 ml Olivenöl

½ Tasse/n Mais (Popcornmais), roh

12 Zweig/e Rosmarin, in 5 cm Stücke geschnitten

1 TL Meersalz

½ TL Pinienkerne, geröstet

2 EL Rosmarin, frisch, grob gehackt

½ TL Meersalz

### ZUBEREITUNG

In einem kleinen Topf erwärmt man bei niedriger Hitze das Öl ca. 3 Minuten. Popcornmais, Rosmarinzweige und 1 Teelöffel Salz in das Öl hineinrühren und den Topf sofort von der Herdplatte entfernen. Deckel drauf und 48 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Maiskörner aus dem Öl heben, das Öl aufheben. Rosmarinzweige wegschmeißen. In einem großen Topf (mit fest schließenden Deckel) gibt man 45 ml Rosmarinöl und den Mais.

Zugedeckt, bei starker Hitze, das Popcorn zubereiten, dabei immer wieder den Topf schütteln, rütteln, und schupsen! Wenn das Knallen sich verlangsamt, nach ca. 4 Minuten, nimmt man den Topf von der Flamme und lässt es noch weitere 2 Min zugedeckt stehen, bis das Poppen aufhört.

Popcorn in eine große Schüssel geben. Pinienkerne, restliches Salz und den gehackten Rosmarin untermengen und gut mischen. Sofort servieren.

27.10.04 Quarq|

CK

### Feuriges Popcorn

Zutaten für 10 Portionen

3 EL Olivenöl

1 EL Butter

200 g Mais (Popcornmais, in gut sortierten Supermärkten)

Salz

Cayennepfeffer

## ZUBEREITUNG

Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen, Mais untermischen. Deckel fest auf den Topf setzen und den Mais bei mittlerer Hitze garen, bis er anfängt zu „springen“. Topf bei geschlossenem Deckel 1- bis 2-mal schütteln, noch ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Popcorn kräftig mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Tipp: Das Fett hat die richtige Temperatur, wenn sich einige Testkörner im Öl sofort zu drehen beginnen.

Pro Person: 90 kcal, 4 g Fett

Zubereitung: 8 Minuten

### 2.8.04 Dragonfly-Lady

#### Popcorn mit Ahornsirup

Zutaten für 2 Portionen  
50 g Mais (Popcornmais)  
1 EL Sirup (Ahornsirup)

## ZUBEREITUNG

Popcornmais in eine große Pfanne mit Deckel geben und solange erhitzen, bis es pufft. Das Popcorn in eine Schüssel geben und mit Ahornsirup beträufeln.

7.5.02 Kerdi            CK

#### Popcorn mit Pfiff

Zutaten für 8 Portionen  
4 EL Mais (Popcornmais), roh  
60 ml Öl, neutral  
1 TL Senf, gemahlen, englisch  
½ TL Thymian, getrocknet  
¼ TL Pfeffer, schwarz, frisch gerieben  
1 Prise Cayennepfeffer (roter Pfeffer)  
½ TL Salz

## ZUBEREITUNG

Öl in einem Topf bei mittelstarker Hitze erhitzen. Popcorn hineinschütten und den Topf zudecken. Immer wieder den Topf schütteln und darauf achten, bis das Popcorn nur mehr vereinzelt poppt. Topf vom Feuer ziehen,



weitere 2 Min. zugedeckt stehen lassen. Warmstellen. Alle Gewürze vermengen und mit dem Popcorn gründlich vermischen.

12.10.04 Quarql CK

### Popcorn zum Träumen

Zutaten für 12 Portionen

6 EL Öl, neutral

6 EL Mais (Popcornmais), roh

115 g Butter

8 EL Rohrzucker

1 Tasse/n Walnüsse, gehackt

#### ZUBEREITUNG

Popcorn mit 6 EL Öl zubereiten. Die zimmerwarme Butter mit dem braunen Zucker leicht und flaumig locker verschlagen, am Besten mit dem Handrührgerät. In einer großen Schüssel Popcorn und Nüsse mischen. Das Butter/Zuckergemisch unterrühren. Es soll alles gut miteinander vermengt werden. Das Popcorn nun auf einem großen Backblech ausbreiten. Im vorgeheizten Ofen (175 Grad C.) 10 bis 15 Min. backen, oder bis es knusprig ist.

Auskühlen lassen vor dem Verzehr!

12.10.04 Quarql CK

### Popcorn, Asiatisches

Zutaten für 1 Portionen

40 ml Öl (Sesamöl), dunkles

7.5 ml Chiliöl, scharfes

½ Tasse/n Mais (Popcornmais), roh

½ TL Knoblauchsatz

40 g Nüsse (Cashewnüsse oder geröstete Mandeln)

#### ZUBEREITUNG

In einem großen Topf mit fest schließendem Deckel gibt man Sesam- und Chiliöl sowie die Maiskörner. Zugedeckt und bei starker Hitze das Popcorn zubereiten, dabei ständig den Topf schütteln. Es dauert ca. 4 Minuten, bis das Popcorn merklich leiser "poppt". Vom Feuer ziehen und zugedeckt weitere 2 Minuten stehen lassen.

Popcorn in eine große Schüssel geben, mit Knoblauchsatz bestreuen und die Nüsse untermengen. Alles gründlich vermischen und sofort servieren.

27.10.04 Quarql CK

### Popcorn, Nussiges

Zutaten für 10 Portionen

5 EL Mais, für Popcorn, roh

2 EL Sonnenblumenkerne

2 EL Mandeln, geröstet

2 EL Haselnüsse, geröstet, oder auch Walnüsse

2 EL Weizen - Kleie

60 ml Butter, zerlassen

180 g Nüsse und Rosinen (Studentenfutter)

### ZUBEREITUNG

Das Popcorn zubereiten, warm halten.

Die Sonnenblumenkerne und die Nüsse in der Küchenmaschine fein mahlen. Die zerlassene Butter über das Popcorn geben, mit den Nüssen und der Weizenkleie bestreuen. Gut durchmischen und zuletzt das Studentenfutter untermischen.

20.10.04 Quarql CK

### Sadza - Weißer Mais (Zimbabwe u. südliches Afrika)

2 l ; Wasser

300 g Maikleinehl; (\*)

(\*) Weißer Mais ist Grundnahrungsmittel in Zimbabwe. Das sehr fein gemahlene Maiskleiemehl - Mealie Meal - wird in großen Portionen eingekauft oder in den zahlreichen Maikleinühlen von der eigenen Ernte gemahlen. Dasselbe Gericht wird in anderen Ländern im südlichen Afrika gekocht: in Angola heißt es Pirao, in Tansania Ugali.

Wasser aufkochen. Die Hälfte vom Maikleinehl zum Wasser geben, und unter stetem Rühren zum Kochen bringen. Pfanne zudecken und ca. 15 Minuten auf mittlerem Feuer kochen lassen.

Anschließend restliches Maikleinehl in kleinen Mengen unter ständigem Rühren zugeben, bis gewünschte Festigkeit erreicht ist. Einige

Minuten weiterkochen lassen.

Sadza wird zu allen Fleisch- und Gemüsespeisen serviert.

### Scharfer Chili-Mais I

Zutaten für 2 Portionen

3 Maiskölbchen, groß, ganz, in 3 cm dicke Scheiben geschnitten

40 g Butter

2 EL Koriander, frisch, geschnitten

1 EL Tomatenmark

¼ TL Chilipulver, oder nach Belieben  
saure Sahne

### ZUBEREITUNG

Wasser in einem Topf zum kochen bringen und Mais hineingeben. Hitze reduzieren, köcheln lassen, bis der Mais weich ist. Abtropfen lassen. Butter, Koriander, Tomatenmark und Chili-Pulver in einer großen Schüssel vermischen. Heißen Mais hinzufügen. Gut vermengen. Mit saurer Sahne servieren.

14.6.02 AnjaB

CK

### Scharfer Chili-Mais II

Zutaten für 4 Portionen

3 Maiskölbchen, groß, ganz, in 3 cm dicke Scheiben geschnitten

40 g Butter

2 EL Koriander, frisch, geschnitten

1 EL Tomatenmark

¼ TL Chilipulver, oder nach Belieben  
saure Sahne

### ZUBEREITUNG

Wasser in einem Topf zum kochen bringen und Mais hineingeben. Hitze reduzieren, köcheln lassen, bis der Mais weich ist. Abtropfen lassen. Butter, Koriander, Tomatenmark und Chili-Pulver in einer großen Schüssel vermischen. Heißen Mais hinzufügen. Gut vermengen. Mit saurer Sahne servieren.

12.11.01 Jawi

CK

## Ugali I      GF

Glutenfrei

750 ml ;Wasser  
Salz  
Maismehl; weiß oder gelb

Wasser zum Kochen bringen, mit etwas Sals würzen und dann unter ständigem Rühren weißes oder gelbes Maismehl einrühren (das weiße ist in Afrika beliebter, das gelbe aber nahrhafter), bis es eine feste Konsistenz gibt. Dann noch ca. 5-10 Min bei schwacher Hitze unter ständigem Verkneten mit dem Rührlöffel weiter kochen..... Fertig.

Ugali ist das Hauptnahrungsmittel in Ostafrika: Man isst es zu Fleisch, Fischgerichten oder mit Gemüse und Sauce, aber bei den Armen wird es oft auch nur so, ohne Beilage gegessen. Man kann übrigens auch noch frische Maiskörner untermengen.

Volker Teske: Das Leckerste daran ist die Art wie man es isst: mit den Händen, das war für mich eine tolle neue kulinarische Erfahrung. Man nimmt eine Portion vom Ugali in die Hand und formt eine Kugel, zerdrückt diese dann zu einem Plättchen und stippt damit z.B. Sauce oder Gemüsestückchen. Mir läuft immer noch das Wasser im Munde zusammen, wenn ich mich daran zurück erinnere.

## würziger Brei mit Käse    GF

Paniscia (

Glutenfrei

Zutaten

1.5 l Milch,  
2 TL Salz,  
100 g Reis,  
400 g Kartoffeln (in dünne Scheiben geschnitten),  
100 g Grieß oder Maisgrieß,  
150 g Parmesankäse (gerieben),  
50 g Butter,  
1 Knoblauchzehe (gepresst),  
3 Salbeiblätter (fein gehackt)

Zubereitung:

Milch aufkochen und mit Salz würzen. Reis, Kartoffeln beifügen und 15 Minuten kochen. Grieß begeben und auf kleinem Feuer unter ständigem Rühren weitere 10 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Parmesankäse beifügen. Die Butter erwärmen, Knoblauch und Salbeiblätter darin anschwitzen und über die Paniscia geben.

## Polenta

### Italienische Polenta

Glutenfrei

1½ l Wasser  
500 g Maismehl  
1 EL Salz  
Pfeffer

Wasser aufkochen lassen. Maismehl unter Rühren ins kochende Wasser streuen. Unter Rühren weiterkochen bis ein dicker Brei entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Pudding oder Auflaufform füllen und festdrücken. Dann stürzen und in Scheiben schneiden. Speck auslassen und zu den Polentascheiben servieren. Oder die Scheiben in heißem Öl anbraten und mit Ratatouille servieren.

Rezepte Friesinger Mühle

### Käsepolenta

Eine Polenta kann man mit einem Salat als leichtes Abendessen servieren.

Bei 4 Portionen etwa 2175 kJ / 500 kcal  
28 g Eiweiß, 25 g Fett, 40 g Kohlehydrate, 0 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit etwa 20 min  
Backzeit: etwa 40 min

Zutaten für eine Pfanne von 24 cm Ø

40 -50 g Butter in einem größeren Topf schmelzen, den  
180 g Maisgrieß darin anbraten, das  
540 ccm Wasser dazu gießen + alles unterständigen Umrühren 5 min  
kochen, bis die Masse etwas gebunden ist. Dann etwas abkühlen lassen.  
180 g ger Hartkäse +  
360 g Magerquark +

etwa 1 TL Meersalz +  
1 TL gem Koriander +  
1 TL Cayennepfeffer/ Rosenpaprikapulver alles an die Grießmasse geben.

Die Pfanne einfetten.

Die Masse hineingeben + etwas glatt streichen +

Die Polenta zugedeckt auf Stufe 1 ½ in 40 min von unten backen.

Hans60

## Käsepolenta mit Tomatenwürfeln GF

Glutenfrei

### Zutaten

250 g Maisgriess

1 TL Salz

1 l Wasser

2 Fleischtomaten

einige frische Salbeiblätter

60 g Parmesan; geraffelt

80 g Butter

Zubereitung:

Grieß und Salz in kochendes Wasser streuen. Etwa 15 Min. unter Rühren bei kleiner Hitze kochen. Aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, würfeln. Polenta zu einer Rolle formen und Scheiben abschneiden. Mit den Tomaten in eine gefettete Auflaufform schichten. Salbei und grob geraffelten Parmesan drüberstreuen.

Im Backofen bei 250°C ca. 20 Min. überbacken.

## Mais an Erdnussbutter (Zimbabwe)

4 Portionen

250 g Grobkörniger Mais -- Polentamais

1 l ; Salzwasser

3 EL Erdnussbutter

Mais in kochendes Salzwasser geben und kochen, bis er gar ist (ca. 30 Minuten).

Erdnussbutter zugeben und unter stetem Umrühren 15 Minuten kochen lassen.

Wird zu Fleisch serviert.

## Mais Pizza

Von Chris 08.04.2004

1,5 Ltr. Brühe,  
1 TL Salz,  
1 EL Öl,  
325 gr. Maisgrieß - nehme 350 g

Brühe mit Salz und Öl aufkochen, Grieß einrieseln lassen und 10 Min. unter ständigem rühren kochen. Auf's Blech streichen mit Allem belegen was das Herz begehrt. Ich habe Tomaten, Pilze, gek. Schinken, Zwiebeln, Paprika und Käse drauf, Bei 200 ° 30 Min. backen

## Mais- Polenta GF

Glutenfrei

1100 g Wasser mit  
Gemüsebrühe +  
1 T Curry +  
1 T Majoran +  
1 T Schabziegenkleesamen +  
ger. Muskatnuss aufkochen  
400 g Mais Feinmahlen + ins kochende Wasser mit Schneebesen einrühren  
unter ständigen Rühren in etwa 15 min zu  
einem dicken Brei kochen.  
Auf der ausgeschalteten Platte 20 min nachquellen lassen

Hans60

## Paprika Mais Spieße

4 Portionen

- 4 groß Gemüse-Maiskolben
- 2 rote Paprikaschoten
- 100 ml Olivenöl
- 2 groß Knoblauchzehen
- 250 ml Knoblauch-Grill-Sauce
- 1 El frische Kräuter (gehackt)

Die Maiskolben quer in 3 bis 4 cm dicke Stücke teilen (vorher, wenn nötig, Blätter und Haare entfernen). Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Knoblauchzehen abziehen, durch die Presse drücken und mit dem Olivenöl verrühren.

Die vorbereiteten Gemüsestücke abwechselnd auf Metallspieße stecken, rundherum mit dem Knoblauchöl bepinseln. Ein großes Stück Alufolie auf den Grillrost legen (oder Grillschalen verwenden), die Spieße darauf etwa 20 Minuten grillen, dabei immer wieder drehen und ab und zu mit der Marinade bestreichen. Die Grillsauce mit den Kräutern vermischen und zu den Spießen servieren.

#### Tipp:

Maiskolben möglichst frisch verzehren. Wenn Sie länger liegen, verwandelt sich der Zucker in den Körnern in Stärke!!

#### Polenta (Beilage aus Maisgrieß) GF

Glutenfrei

#### Zutaten

- 1 l Wasser
- 1 TL Salz
- 250 g Maisgrieß

#### Zubereitung:

Wasser und Salz aufkochen. Kochtopf vom Feuer nehmen. Maisgrieß einrieseln lassen. Umrühren. Kochtopf wieder auf die Platte stellen. Einen Kochlöffel quer über den Topf legen, Deckel über den Kochlöffel legen. Auf diese Weise spritzt die aufkochende Polenta nicht heraus. Nach einigen Minuten umrühren. Den Topf wieder abdecken. Die Polenta mindestens 3/4 Stunde besser aber länger kochen. Oft umrühren. Sie setzt sich am Topfboden fest, darf sogar leicht anbrennen. Den fertigen Brei, der sehr kompakt ist, auf ein Brett stürzen und mit Hilfe eines zwischen den Händen gespannten Fadens Scheiben davon abschneiden. So zubereitete Polenta eignet sich speziell gut zu Fleischgerichten mit deftiger Sauce. Die Polenta kann kurz vor Beendigung der Kochzeit angereichert werden z. B.



mit 50 g Butter und/oder beliebig viel geriebenem Parmesankäse oder Sbrinz. Falls man keinen Teflon- beschichteten Kochtopf verwendet, bildet sich am Boden und am Rand eine Schicht, die sich sofort nach dem Kochen nicht entfernen lässt. Man füllt den gut ausgekratzten Topf mit kaltem Wasser, lässt über Nacht stehen. Nachher kann man die Schicht problemlos herausheben. Sie kann noch als Suppeneinlage verwendet werden.

Polenta dolce                      4 Eigelb  
(Süße Polenta aus dem Tessin)

Zutaten

200 g Feiner Maisgrieß  
100 ml Milch  
1 Spur ; Salz  
4 Eigelb  
1 Spur Zimt  
50 g Zucker  
80 g Butter  
200 g Amaretti  
-- oder Makronen

Zubereitung:

Die Milch aufkochen, Salz begeben und den Maisgriess einstreuen. Mit einer Kelle gut rühren, bis die Polenta dickflüssig ist. Vom Feuer nehmen und die Eigelbe, Zimt, Zucker, Butter und die zerbröckelten Amaretti darunter mischen.

Die Masse in eine ausgebutterte Gratinform verteilen und bei mäßiger Hitze - 160 bis 180 °C - goldig überbacken.

Mit geschlagenem Rahm servieren.

Polenta Gefüllte                      gf  
glutenfrei

200 g Polentagries  
1 l ; Wasser  
80 g Butter; (1)  
60 g Butter; (2)  
120 g Parmesan; (1) gerieben

40 g Parmesan; (2) gerieben  
Öl; zum Fetten der Arbeitsschale  
600 g Reife Tomaten  
300 g Mozzarella  
; Schwarzer Pfeffer  
; Salz  
1 Bund Basilikum

Wasser mit Salz zum Kochen bringen, den Polentagries einrieseln und bei milder Hitze unter ständigem Rühren 25 bis 30 Minuten ausquellen lassen. Butter (1) und Parmesan (1) darunter rühren. Eine Arbeitsschale mit Öl auspinseln, die heiße Polenta hineingießen, glatt streichen und erkalten lassen.

Die kalte Polente in 12 Quadrate schneiden, 4 Quadrate diagonal halbieren. Die restlichen acht Quadrate in eine ofenfeste, leicht gebutterte Form legen. Die Stielansätze der Tomaten keilförmig ausschneiden, die Tomaten in dicke Scheiben schneiden, den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Auf jedes Polentequadrat dachziegelartig im Wechsel drei Tomatenscheiben und zwei Mozzarellascheiben legen. Salzen und Pfeffer. Jeweils ein Polentedreieck auf jedes Polentequadrat legen. Den restlichen Parmesan darauf verteilen und die restliche Butter in Flöckchen draufsetzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der zweiten Rille von unten zirka 25 Minuten backen. Dann den Parmesan bei starker Oberhitze goldbraun überbacken. Basilikumblätter darauf verteilen, sofort servieren.

## Polenta

glutenfrei

Portion: 1

300 g Maisgries  
1 l Wasser  
Salz

Salzwasser zum Kochen bringen, Maisgries vorsichtig hineinrühren und bei starker Hitze unter ständigem Rühren gar kochen. Wenn sich der Maisgries von der Topfwand löst und ein süßlich bitteres Aroma verströmt, ist er gar. Während des Kochens kein Salz oder Wasser mehr zugeben. Für eine Polenta mittlerer Konsistenz sind im allgemeinen 1 Teil Maisgrieß und 3 Teile Wasser zu berechnen.

Je nach Verwendungszweck kann die Polenta flach ausgestrichen werden und nach ausstechen gebacken werden.

### Polenta mit Dörrzwetschgen

Zutaten für 10 Portionen

1 Zehe/n Knoblauch

30 g Schalotte(n)

800 ml Milch

800 ml Wasser

320 g Mais

30 g Butter

300 g Pflaumen (Zwetschgen), gedörrt ohne Stein

### ZUBEREITUNG

Knoblauch und Schalotten mit Butter dünsten. Mit Milch und Wasser ablöschen und würzen.

Polenta regenartig in die kochende Flüssigkeit rühren und ca.45 Minuten zugedeckt auf kleinem Feuer kochen. Gut abschmecken.

Geschnittene Dörrzwetschgen in Butter erwärmen.

Polenta anrichten und die Dörrzwetschgen darüber geben.

Die Dörrzwetschgen können auch unter die Polenta gerührt werden.

19.5.03 Uleiter CK

### Polenta mit Mandeln GF

Glutenfrei

Zutaten: 80 g Butter

$\frac{3}{4}$  l Wasser

$\frac{1}{2}$  TL Meersalz

200 g Polenta

1 - 2 EL Honig

$\frac{1}{2}$  TL Zimt Butter

80 g Mandeln gehobelt

Trockenfrüchte

Sahne

Rezept: Süße Polenta mit Mandeln Butter mit Wasser und Meersalz zum Kochen bringen. Polenta einstreuen, unter Rühren mehrfach aufkochen und anschließend ohne Hitze 15 Min. nachquellen lassen. Honig und Zimt unterrühren und die Masse in eine gefettete Auflaufform geben. Butterflocken aufsetzen und die gehobelte Mandeln darüber streuen. Bei 200 °C

ca. 20 Min. goldbraun backen. Köstlich zu Trockenfrüchten und Sahne nach Belieben.

### Polenta mit Pilzen und Kräutern

160 g Grobes Maismehl  
500 ml ;Wasser  
500 ml Milch  
70 g Butter  
1 Knoblauchzehe; mit Salz bestreut u. fein zerdrückt  
;Pfeffer  
;Salz  
250 g Frische Pilze  
2 El Petersilie; gehackt  
50 ml Sahne

Pilze putzen und in kleine Würfel schneiden. Wasser, Milch, Butter, Knoblauch, Salz und Pfeffer aufkochen, das Maismehl im Strahl einrühren und auf schwachem Feuer 30 bis 40 Minuten zu einer Polenta kochen.

Zum Schluss abschmecken und die Pilze, die gehackte Petersilie und die Sahne darunter mischen. Die Pilzpolenta kurz aufkochen und mit dem Holzspachtel gut durchmischen. Sie sollte dickflüssig sein. Falls nötig kann noch etwas Bouillon beigegeben werden.

### Polenta mit Tomatensauce GF

Glutenfrei

Zutaten

150 g Maisgrieß  
600 ml Brühe  
1 Zwiebel  
1 EL Öl  
3 EL Mehl  
500 g Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
Oregano  
Majoran  
Paprika  
;Salz  
2 EL Süße Sahne  
150 g Emmentaler

Zubereitung:

Den Maisgrieß in die warme Brühe einrühren, etwa 10 Minuten kochen und 20 Minuten nachquellen lassen. In eine kalt ausgespülte Schüssel geben und abkühlen lassen.

Zwiebel in Würfel schneiden und im Öl glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, Mehl anbräunen lassen. Tomaten enthäuten, in Scheiben schneiden und zu der Mehlschwitze hinzufügen.

Mit den zerdrückten Knoblauchzehen und den Gewürzen abschmecken. Bei milder Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Sahne unterrühren. Den abgekühlten Maisbrei in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

In eine gefettete Auflaufform abwechselnd Polentascheiben, geriebenen Käse und Tomatensauce schichten (mit Sauce abschließen) und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 30 Minuten backen.

## Polenta Sulla Spianatora GF

Glutenfrei

Zutaten

1 groß. Zwiebel; gehackt  
1 groß. Karotte; gehackt  
1 groß. Stange Sellerie; gehackt  
3 Knoblauchzehen; gehackt  
1 Handvoll Petersilie; frisch  
1 Handvoll Basilikum; frisch  
5 EL Olivenöl  
1 l Passata; oder passierte Tomaten  
lass Dir was einfallen, was darein kommt  
Salz  
Pfeffer  
450 g Polenta; gelber Maisgrieß  
1.75 l Kochendes Wasser

Zubereitung:

Das Olivenöl in eine großen Topf geben und Zwiebel, Karotte, Sellerie, Knoblauch und Kräuter darin braten, bis die Zwiebel glasig ist. Passata hinein gießen, die Würste hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zudecken und etwa 90 Minuten schmoren lassen.

Nach einer Stunde den Maisgrieß in einem dünnen Strahl in einem großen Topf kochendem Wasser schütten.

Unter ständigem Rühren etwa 30 Minuten garen, wobei sich auf der Oberfläche Blasen bilden sollten. Die Polenta ist gar, wenn sie sich vom Topf-rand löst.

Die Polenta direkt auf den Tisch stürzen, genau in die Mitte. Ein wenig ausbreiten, dann die Wurstmischung drübergeben und ein wenig verteilen.

Jeder bekommt eine Gabel und bedient sich selbst.

### Polenta- Plinsen    2 Ei mit Peperonata >< Italien

- 1 kg Paprikaschoten
- 100 g Zwiebeln
- 2 El Olivenöl
- ; Salz
- Cayennepfeffer
- 1 Bund Glatte Petersilie
- 250 ml ; Wasser
- 50 g Maisgrieß (Polenta)
- 1 El Ungemahlener Mohn
- 200 ml Milch
- 5 g Frische Hefe
- 1 Prise Zucker
- 150 g Mehl
- 2 Eier
- Öl; zum Braten
- Grobes Meersalz
- 40 g Butter
- 12 Salbeiblätter

Die Paprikaschoten vierteln, putzen und in Rauten schneiden. Die Zwiebeln pellen, in halbe Ringe schneiden und im Olivenöl 5 Minuten dünsten. Paprika dazugeben und 5 Minuten dünsten, mit Salz und Cayenne würzen. Die Petersilie hacken.

Wasser mit Salz aufkochen. Polenta und Mohn darin unter Rühren 2 Minuten kochen, vom Herd ziehen, 3/4 der Milch untermischen. Die restliche Milch erwärmen, die Hefe und Zucker darin auflösen. Hefemilch, Mehl, Eigelb und Polenta verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Aus dem Teig Plinsen in 2 großen Pfannen im nicht zu heißen Öl von jeder Seite 2 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, im Backofen warm halten, vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

Die Butter bräunen. Den Salbei längs halbieren und untermischen. Die Peperonata erhitzen und mit Petersilie bestreuen, zu den Plinsen servieren, mit den Salbeiblättern garnieren.

## Vegetarisch, Salat

### Kartoffelsalat, Kubanisch

Zutaten für 8 Portionen

- 8 Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 100 g Avocado(s)
- 1 Orange(n)
- 1 Banane(n)
- 100 g Weintrauben, blaue
- 100 g Mais
- ½ Bund Zitronenmelisse
- 250 g Natur-Joghurt, fettarm
- 4 EL Balsamico
- 2 TL Curry
- 1 Chilischote(n), getrocknet
- Zucker
- Cayennepfeffer

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Wasser abgießen und die Kartoffeln pellen und auskühlen lassen. Dann die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch vorsichtig herauslösen und in kleine Würfel schneiden. Orange und Banane schälen. Banane in Scheiben schneiden und die Orange filetieren. Weintrauben waschen und halbieren. Mais abtropfen lassen. Zitronenmelisse zupfen, einige Blätter zum Garnieren aufheben, die anderen hacken. Joghurt mit Essig und Curry verrühren, Chilischote zerreiben. Chili zum Dressing geben und mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Kartoffeln, Avocado, Mais und die Früchte in einer Schüssel vorsichtig vermengen. Gehackte Zitronenmelisse darunter geben und dann die Marinade darüber geben. Mit den übrigen Melisseblättern garnieren und frisch servieren.

#### 4.8.04 Dragonfly-Lady CK

##### Konfettisalat

Zutaten für 8 Portionen

- 440 g Reis (Rundkornreis)
- 1 Liter Wasser
- ½ TL Salz
- 275 g Mais, aus der Dose
- 4 Paprikaschote(n), rot
- 4 Möhre(n)
- 2 Prise Salz
- 400 g TK- Erbsen
- 300 g Käse (Gouda), am Stück
- 3 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 3 Zucchini, klein
- 6 EL Essig (Obstessig)
- Salz und Pfeffer
- 6 EL Öl
- 1 Bund Schnittlauch

##### ZUBEREITUNG

Den Reis mehrmals gründlich waschen, das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen und den Reis darin bei schwacher Hitze in 20 Minuten ausquellen lassen. Den Mais abtropfen lassen. Die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Die Möhren schälen, waschen, würfeln und in kochendem Wasser in 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten die tiefgekühlten Erbsen dazugeben und mit den Möhren garen. Den Gouda in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Zucchini putzen, waschen und würfeln. Den Essig mit dem Salz und dem Pfeffer verrühren, das Öl darunter schlagen. Den Reis abtropfen und abkühlen lassen, mit den vorbereiteten Zutaten und der Salatsauce mischen. Den Salat 30 Minuten zugedeckt durchziehen lassen. Den Schnittlauch klein schneiden und darüber streuen.

Wer es nicht ganz vegetarisch haben möchte, kann noch gekochten Schinken in Würfel schneiden und in den Salat geben.

17 g Fett pro Portion

17.5.02 Micke CK



## Nudelsalat mit Brühe

Zutaten für 1 Portionen

250 g Nudeln, Gabelspaghetti oder Hörnchen

1 Kl. Glas Mayonnaise

200 ml Gemüsebrühe

1 Tasse/n Erbsen, TK

1 Tasse/n Mais

1 Tasse/n Paprika, eingelegt

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Paprikapulver

### ZUBEREITUNG

Nudeln "al dente" kochen. TK Erbsen + Mais in die warme Brühe geben und kurz ziehen lassen. Erbsen und Paprika (in Streifen) dazugeben. Die Mayonnaise einrühren. Die gekochten, abgekühlten Nudeln dazugeben und alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Je nach Geschmack passt auch ein Bund Petersilie und Schnittlauch dazu.

Den Salat vor dem Servieren ein paar Stunden durchziehen lassen.

Passt gut zu Grillfleisch oder gebackenen/gebratenen Geflügel.

21.8.03 Nicole1970 CK

## Versteckter Salat 1 Ei

Zutaten für 1 Portionen

50 g Lollo Rosso

50 g Eichblattsalat

2 EL Mais

3 EL Paprikapulver

### Für die Crepes:

1 Ei

4 EL Mehl

1 EL Öl

8 EL Wasser

¾ EL Zucker

### Für die Sauce:

1 Mango(s), reif, 1/3 davon

3 EL Mineralwasser

1 EL Quark

Zucker

## ZUBEREITUNG

Salate gut (!) waschen und anschließend klein zupfen /schneiden. Salat aus Lollo, Eichblattsalat, kleingeschnittener Paprika und Mais zubereiten. Die Crepeszutaten vermengen, rühren, bis ein glatter Teig entsteht und 2 Crepes daraus backen - warm halten. Die Crepes sollten süß sein, also ruhig etwas mehr Zucker, je nach Geschmack.

Das Mangofleisch mit Quark, Selters (bitte je nach Konsistenz über die Menge entscheiden, die Sauce sollte nicht zu dick, aber auch nicht zu dünnflüssig werden) und Zucker mit dem Pürierstab zerkleinern, so dass eine Sauce entsteht.

Nun den ersten Crepes auf einen Teller legen, halbseitig mit Sauce bestreichen, darauf den Salat (auch nur halbseitig) füllen, etwas Sauce über den Salat geben und den Crepes zur Hälfte wieder zuklappen. Gleiches mit dem anderen Crepes auf der verbleibenden Tellerhälfte tun.

Die Mangosauce ist leider nicht sehr lange (1 Tag) haltbar, daher ruhig alles davon aufbrauchen.

Ich fand es super lecker und ausgefallen, ich wünsche viel Spaß und Guten Appetit !!!

PS: eingerollt auch als Fingerfood verwendbar.

2.8.03 Scire CK

## Vegetarisch, Suppe

Gemüsetopf mit Polenta- Klösschen GF  
glutenfrei

Zutaten für 1 Person

75 g Polenta (Maisgrieß)

225 ml Milch

1 TI frisch geriebener Parmesan

Salz

1 Ei Kräuterfrischkäse

200 g gemischtes junges Gemüse (TK)

(z.B. grüne Bohnen, Bundmöhren, Lauch, Bleichsellerie, Blumenkohl, Erbsen, Tomaten)

100 g neue Kartoffeln

1/2 Bund Thymian

1/2 Bund glatte Petersilie

1 Ei Butter oder ungehärtete Margarine

250 ml Hefebrühe (Reformhaus)

Pfeffer

Grieß mit der Milch in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Etwa 7 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Masse mit Parmesan, Salz und Frischkäse vermischen. Wenn der Brei etwas abgekühlt ist, daraus etwa 20 Klösschen formen. Gemüse waschen und putzen. Bohnen in etwa 2 cm lange Stücke, Möhren und Bleichsellerie in dünne Scheiben, Lauch in feine Ringe, Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Erbsen aus den Schoten lösen. Tomaten abziehen, entkernen, das Fleisch würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Kräuter waschen, feinhacken. Fett erhitzen, Gemüse und Kartoffelwürfel kurz anschmoren, mit Hefebrühe ablöschen. Kräuter zugeben, Suppe kurz aufkochen und bei milder Hitze in etwa 10 Minuten garen. Polenta- Klösschen nach 5 Minuten dazugeben. Suppe abschmecken. (Etwa 775 kcal)

Schwangere, Stillende,

### Grießbrei bunter GF

Glutenfrei

Zutaten für Portionen

- 1 Liter Milch
- 150 g Grieß / Mais
- 1 Prise Salz
- 2 EL Honig
- 1 Apfel
- 2 Mandarine(n)
- 1 Banane(n)
- 200 g Erdbeeren

Zubereitung:

Die Milch mit Salz und Honig bzw. Zucker aufkochen, den Grieß langsam unterrühren einrieseln lassen und zu einem Brei einkochen. Die Früchte waschen, schälen und in Würfel schneiden bzw. in Spalten teilen und zum Grießbrei geben, noch mal kurz aufkochen lassen. In Tellern anrichten und mit frischen Früchten oder Sirup garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

### Griesnockerl Ei GF

Glutenfrei

1 Tasse Wasser mit Salz zum kochen bringen, dann 1/2 Tasse Maisgries (Polentagries) einrühren solange kochen bis es dick ist, dann abkühlen lassen.

Inzwischen 1 Ei und ein Stück Margarine (Nussgroß) miteinander abrühren.

Denn abgekühlten Gries einrühren sollte eine dicke Masse sein wenn nicht etwas Maisstärke (Mondamin) zufügen.

Jetzt mit einem NASEN Löffel Nockerl formen und in heißen Wasser od. Suppe kochen.

Ich hoffe es gelingt euch!

Lasst es euch gut schmecken,

## Maiscremesuppe

Zutaten für 4 Portionen

500 g Maiskörner, TK, gekochte

1 kleine Zwiebel(n)

1 EL Butter

500 ml Suppe, klare

250 ml Kaffeesahne

70 g Erbsen, TK

1 EL Zitronensaft

1 EL Petersilie, gehackt

Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Ca 150 g Mais für die Einlage reservieren.

Zwiebel schälen, klein würfelig schneiden und mit dem restlichen Mais in Butter anschwitzen. Suppe und Sahne zugießen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 7 Minuten köcheln.

Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und durch ein grobes Sieb passieren. Reservierten Mais und die Erbsen zugeben und die Suppe weitere 2 Minuten köcheln.

Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, Petersilie einrühren und die Suppe anrichten.

13.9.04 Whooly CK

## Maissuppe mit Safran 2 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)

300 g Mais (TK)  
½ Liter Brühe (Instant)  
30 g Butter oder Margarine  
200 g Crème fraiche

## 2 Eigelb

1 Pck. Safran  
½ Bund Basilikum  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

Butter/Margarine in einer Pfanne schmelzen. Zwiebeln enthäuten, würfeln und in der heißen Butter/Margarine andünsten. 150 g Mais zugeben, mit dünsten. Brühe zugeben und alles zugedeckt 10 - 15 Minuten garen.

Crème fraiche mit den Eigelb verrühren, dann den Safran unterrühren. Die Suppe pürieren. Restlichen Mais zugeben und in der Suppe erhitzen. Eigelbmischung in die Suppe rühren, weiter erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, trocken tupfen, hacken und über die Suppe geben.

13.6.02 Liesbeth CK

## Succotash GF

Glutenfrei

200 g Augenbohnen  
1 Bohnenkrautweiglein  
4 Frische Maiskolben; Süßmais  
1 El Butter  
2 Knoblauchzehen; fein gehackt  
1 Zwiebel in Halbmonde geschnitten  
1 1/2 TI Meersalz  
1 El Frischer Basilikum fein gehackt  
1 El Thymian  
500 ml Milch  
1 El Zitronensaft  
Tabascosauce  
Schnittlauch; fein gehackt

"Succotash" ist ein Gericht der nordamerikanischen Indianer aus Mais und Bohnen. Die beiden wurden immer zusammen angebaut. Die Maisstängel ergaben praktische Bohnenstangen, und die Bohnen düngten den starkzehrenden Mais. So war es auch natürlich, die beiden zusammen zu essen.

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Das Wasser abschütten, die Bohnen spülen und so viel frisches Wasser nachfüllen, dass sie damit bedeckt sind. Bohnenkraut beifügen. Aufkochen und zugedeckt 45 Minuten weich kochen.

Mit einem großen Messer die Kerne der Maiskolben abschneiden. In einem großen Topf die Butter erwärmen, den Knoblauch und nach ein paar Sekunden die Zwiebel zugeben. Langsam goldig braun braten. Die Maiskörner beifügen und 5 Minuten mitbraten. Salz, Basilikum, Thymian und Milch beifügen und zum Kochen bringen. Die gekochten Bohnen sorgfältig, damit sie nicht zerfallen, einrühren und nochmals aufkochen. Mit Zitronensaft und Tabascosauce abschmecken und vom Feuer nehmen.

Nicht mehr kochen, sondern bis zum Auftragen zugedeckt warm halten. Mit Schnittlauch bestreuen und anrichten.

Anstelle von Augenbohnen können Kidney- oder Schwarzbohnen genommen werden.

## Fisch

### Fischpfanne mit vollwertigem Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

160 g Reis (Patina- und Wildreismischung)

600 g Fischfilet, (Seelachsfilet)

Salz

1 Zitrone(n), den Saft

2 EL Mehl

2 EL Butter

150 g Brokkoli

1 Paprikaschote(n), rote

4 EL Mais

1 EL Kräuter, gehackte, gemischte

1/8 Liter Sahne

Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Den Reis nach Packungsvorschrift ca. 15 Minuten garen. Den Fisch in ca. 1/2 cm dünne Streifen schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und

in Mehl wenden. Dann in erhitzter Butter von allen Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchentrepp entfetten.

Das Gemüse putzen, in kleine, gleichmäßige Stücke schneiden und in den Bratensatz der Fische geben. Mit wenig Wasser angießen und einige Minuten köcheln.

Reis, Kräuter und Sahne unterheben. Salzen, pfeffern und zuletzt die Fischstreifen auf das Gemüse legen.

Mit frischem Weißbrot und Salat servieren.

13.10.04 Molly43 CK

## Forellenfilet, Paprikaschoten Kupal GF

2 Portionen

3 Paprikaschoten, möglichst gleich groß

2 Ts TK- Gemüse , gemischt ( z B. Mais, Erbsen, Karotten, grüne Bohnen)

3 große El gekochten NT Reis

100 g Schafs- + Ziegenkäse klein gewürfelt , ODER  
auch entweder oder, nur

100 g geräucherte Forellenfilet, klein schneiden

Kräutersalz

4-5 Saft Orangen, frisch gepresst , mit Fleisch

Kurkuma evtl

Fett für Jenaglasschüssel oder andere feuerfeste

Paprika, den Deckel ab schneiden + würfeln ,

Innen alles entfernen. Aus spülen.

TK- Gemüse, Reis, Käse + Forelle mischen , ein wenig Gewürz/Kräutersalz dazu, die Schoten füllen, + aufrecht in eine gefettete Jenaglasschüssel stellen, übrig gebliebene Füllung , drum rum verteilen, damit sie nicht umfallen. Kurkuma etwas auf die Masse geben , + mit dem frisch gepressten Orangensaft über gießen, , sollte nicht ganz bedecken, Deckel drauf.

Ca 180°C Umluft, ohne vorheizen, ca 45 min, Kochen/Backen

Oder ohne Umluft , ca 200°C mit vorheizen , ca 30-40 min

Guten Appetit

Eigenes Rezept, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)

29.12.2004

## Garnelen im Maisblatt

Zutaten für 4 Portionen

10 Mais - Blätter (Feinkostladen), getrocknete  
12 große Garnele(n)  
Salz, Pfeffer  
1 Zehe/n Knoblauch  
50 g Schafskäse  
3 EL Kräuter, gemischte, gehackt  
2 EL Zitronensaft  
125 ml Öl (Olivenöl)

### ZUBEREITUNG

Blätter in warmem Wasser ca. 3 Std. einweichen. Garnelen schälen, Schwanzenden dran lassen. Garnelen würzen. Knoblauch hacken, Käse zerbröckeln, mit Kräutern, Saft und Öl verrühren. Salzen, pfeffern. Blätter trocken tupfen, 2 Stück in 1cm breite Streifen schneiden, jeweils 2 der restlichen Blätter überlappend aufeinanderlegen und mit je 3 Garnelen belegen. 1 TL Kräutersoße darüber geben. Aufrollen, Enden mit den Blattstreifen zusammenbinden. Wasser etwa 5 cm hoch in eine Topf aufkochen. Die Maisblätter in einem Dämpfeinsatz zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. garen.

3.5.02 Hobbykoechin CK

## Kabeljaufilet im Maishemd 1 Ei GF

auf Selleriegemüse

Glutenfrei

1/2 Staude Stangensellerie  
1 Rote Peperoni  
1 Ei Butter  
2 dl Gemüsebouillon  
500 g Kabeljaufilet  
1/2 Zitrone; Saft  
; Salz  
; Pfeffer  
1 Ei  
1 Ei; Wasser  
200 g Maismehl  
1 sm Getrocknete Chilischote  
4 El Bratbutter  
2 dl Creme fraiche  
1 Bund Dill



## 8 Schwarze Oliven

Den Stangensellerie waschen und rüsten. Die Sellerieblätter entfernen. Die Zweige in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Die Peperoni halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Stangensellerie und Peperon beifügen und andünsten. Mit der Bouillon ablöschen. Das Gemüse zugedeckt 15 bis 20 min weich dünsten.

Inzwischen die Kabeljaufilets halbieren und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Suppenteller Ei und Wasser verquirlen. In einem zweiten Teller das Maismehl bereitstellen. Die Chilischote halbieren, entkernen und in feinste Streifen schneiden. Mit dem Maismehl mischen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Die Kabeljaufilets zuerst im Maismehl wenden, dann durch das Ei ziehen und noch einmal im Maismehl wälzen. Die Panade gut andrücken. Die Bratbutter erhitzen. Die Fischfilets in Portionen auf jeder Seite während 2 bis 3 Minuten goldgelb braten. Ungedeckt im vorgeheizten Ofen warm stellen.

Während der Fisch brät, den Dill fein hacken. Mit der Creme fraiche mischen und leicht salzen. Die Oliven halbieren, entsteinen und zum Selleriegemüse geben. Den Kabeljau auf dem Gemüse anrichten. Die Creme fraiche- Sauce separat dazu servieren.

### Sardellen Polenta GF

Glutenfrei

Sardellen Polenta dell'inferno (Teufelspolenta)

Portion/en: 6

2 l ; Wasser

1 TL ; Salz

500 g Mais; grobkörnig

Sauce

1 kg Zwiebeln; in Ringe

6 El Olivenöl, kaltgepresst

1 sm Pfefferschote

2 El Tomatenmark

100 g Sardellen

1 El Kapern

200 ml Rotwein

1 lg Knoblauchzehe

1 Zweiglein Salbei

Wasser mit Salz würzen und aufkochen. Mais einlaufen lassen, unter ständigem Rühren zu einer Polenta kochen.

Für die Sauce die Zwiebelringe im Öl dünsten, bis sie glasig sind. Nicht braun werden lassen. Die fein gehackte Pfefferschote zugeben, Tomatenmark mit etwas Wasser vermengen und begeben. Sardellen klein schneiden und zugeben. Anschließend Kapern untermischen und Wein begeben. Etwa auf die Hälfte einkochen lassen.

Knoblauch und Salbei fein hacken zugeben, die Sauce aufkochen und 2 bis 3 Minuten köcheln lassen.

Die heiße Polenta auftragen und bei Tisch mit der Teufelssauce übergießen.

## Seelachs, Gebratener Fisch

Glutenfrei

4 Fischfilets (z. B. Seelachs oder entsprechende Menge Sardellen)

100 g Maismehl zum Panieren

1 TL Salz

Öl zum Braten

Wenn Sie tiefgefrorenen Fisch verwenden, nehmen Sie in einige Stunden vor dem Braten aus dem Eisschrank.

Maismehl mit dem Salz mischen. Den Fisch darin wenden, bis er von allen Seiten mit Maismehl überzogen ist. Ins heiße Fett geben und goldbraun braten.

Maismehl ergibt eine goldgelbe Farbe und eine besonders schöne und aromatische Panade.

Rezepte Friesinger Mühle

## Fleisch- Auflauf

### Pute, Reisauflauf

Zutaten für 4 Portionen

250 g Reis

700 ml Tomatensaft oder

500 ml Tomate(n), passierte

250 ml Wasser

1 Würfel Brühe

1 Paprikaschote(n), grün oder gelb oder rot

4 EL Erbsen  
1 Zwiebel(n), gewürfelt  
1 Stange/n Porree oder Lauch  
4 EL Mais  
2 Möhre(n) oder Karotten, in Scheiben  
250 g Putenfleisch, kleingewürfelt oder  
Muschel(n), Krabben, Shrimps  
1 Stück Mozzarella, zum Überbacken  
6 Scheibe/n Schmelzkäse  
Käse, gerieben

## ZUBEREITUNG

Dieser Auflauf eignet sich besonders für die Resteverwertung. Man kann eigentlich alles hineingeben, was man gerade im Hause hat. Und nach Geschmack bzw. Vorlieben kann man ihn auch ohne Fleisch- oder Fisch zubereiten.

Die Fleischeinlage vorher anbraten. Dann den Reis im Tomatensaft mit allen Gemüsezutaten und dem Brühwürfel kurz ankochen.

Fleisch, Fisch oder Muscheln hinzugeben. Gut durchrühren. Käse darüber, auch hier kann man prima Käsereste verwenden.

Alles für etwa 30-40 Minuten bei 220° in den Backofen.

Evtl. kann man dazu etwas Creme fraiche oder Schmand (Saure Sahne) reichen.

13.5.02 calico22e CK

## Rindfleisch Polenta- Auflauf

6 Personen

Zutaten

400 g Maisgrieß  
100 g Butter  
100 g Rindfleisch  
100 g Bratwurst  
200 g Mozzarella  
30 g getrocknete Pilze  
1 EL Mehl  
1/2 Glas Milch  
Salz

Zubereitung:

1. In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen und den Grieß hineinrieseln lassen, dabei mit einem Holzlöffel oder Schneebesen ständig rühren. Bei mäßiger Hitze 40 Minuten kochen.
2. Nach Ende der Kochzeit ein Stück Butter in die Polenta geben. Eine Auflaufform fetten, Polenta einfüllen und abkühlen lassen.
3. Bratwurst pellen und zerbröckeln. Rindfleisch klein schneiden. In einer kleinen Pfanne ein Stück Butter zerlassen und beide Sorten Fleisch anbraten.
4. Mozzarella klein schneiden und mit den Pilzen und den zwei Fleischsorten in eine Schüssel geben. Gut vermengen.
5. In einem Töpfchen ein Stück Butter zerlassen, Mehl hineinrühren. Mit Milch aufgießen, salzen und eindicken lassen. Wenn die Bechamelsoße fertig ist, zu Mozzarella, Pilzen und Fleisch in die Schüssel geben.
6. Ofen auf 180 °C vorheizen. Wenn die Polenta kalt ist, in der Mitte etwas aushöhlen. Den Inhalt der Schüssel hineingeben. Die Oberfläche mit Butterflöckchen belegen und mit Polentastücken abdecken. Mindestens 30 Minuten im Ofen backen. Danach aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten abkühlen lassen. Zum Servieren auf einen großen Teller stürzen.

## Fleisch Diverses

### Leberkäs-Ragout

Ein schnelles und dabei leckeres Rezept !

Zutaten für 4 Portionen

500 g Leberkäse

4 Zwiebel(n)

2 Paprikaschote(n), rot

250 g Pilze

2 EL Mehl

½ Liter Brühe, klar

1 EL Tomatenmark

200 g Maiskörner

### ZUBEREITUNG

Fett in der Pfanne erhitzen, Leberkäse anbraten, Zwiebeln, Paprika, Pilze dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Mehl über den Leberkäse streuen, knapp einen halben Liter klare Brühe und einen EL Tomatenmark unterrühren. 1 kl. Dose Mais zugeben und ca. 10 Minuten garen.

30.1.01 Sarosiek CK

### Lammbraten mit Oliven GF

1 Zwiebel  
10 grüne Oliven mit Paprikafüllung  
1 EL Olivenöl  
500 g Lammbraten aus der Keule  
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss  
600 ml Fleischfond  
1 Lorbeerblatt  
Saft von 1 Zitrone  
4 rote Paprikaschoten  
140 g Polenta (Maisgrieß), trocken  
1 TL Instant Gemüsebrühe  
1 EL gemischte gehackte Kräuter  
2 EL geriebener Parmesan  
1 TL Balsamico-Essig  
1 TL Zucker  
2 EL dunkler Saucenbinder (Instantpulver)

Zwiebeln und Oliven klein schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch salzen und pfeffern und darin anbraten. Zwiebelwürfel und Oliven zufügen. 300 ml Fond angießen und Lorbeerblatt zufügen. Im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten schmoren. Fleisch dabei mehrmals wenden. Restlichen Fond und Zitronensaft zum Fleisch geben und weitere 30 Minuten garen. Paprikaschoten in Streifen schneiden und die letzten 15 Minuten mitgaren. Polenta nach mit Gemüsebrühe zubereiten. Kräuter und Parmesan unterrühren und Polenta mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Braten herausnehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Sauce mit Essig und Zucker abschmecken und mit Saucenbinder binden. Fleisch aufschneiden und mit Sauce und Polenta servieren.

Pro Portion 6,5 Points

### Kaninchen Französisches GF

glutenfrei

1 Kaninchen; in Stücke geteilt  
2 Bund Suppengrün  
2 Zwiebeln  
6 EL Olivenöl; (1)  
2 EL Olivenöl; (2)

1/4 l Weißwein  
2 Bund Kräuter der Provence  
2 El Zitronensaft  
; Salz  
; Pfeffer  
; Mehl

Kaninchen salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Ofen vorheizen. Suppengrün grob zerteilen, Zwiebeln schälen, vierteln. Öl (1) im Bräter erhitzen, Kaninchenteile rundherum kräftig anbraten. Suppengrün zufügen, kurz andünsten. Wein angießen 2/3 der Kräuter zugeben, offen 40 Minuten im Ofen schmoren, dabei 1x wenden.

## Hähnchen

### Hähnchen aus dem Wok

Zutaten für 4 Portionen  
400 g Hähnchenbrustfilet  
1 Zwiebel(n)  
10 Maiskölbchen (Babymaiskolben)  
1 Zucchini  
1 Paprikaschote(n), rot  
1 Stange/n Lauch  
100 g Champignons  
2 EL Öl  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 EL Curry  
1 Msp. Cayennepfeffer  
200 ml Austernsauce

## ZUBEREITUNG

Hähnchenfilet in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel klein hacken. Mais, Zucchini, Paprika und Lauch in Streifen, Champignons in Scheiben schneiden. Öl im Wok erhitzen. Fleisch und Zwiebel unter Rühren darin 2 Min. anbraten. Gemüse zugeben, einige Minuten mitbraten. Knoblauch pressen und mit Currypulver, Cayennepfeffer und Austernsauce mischen. Zur Hähnchenpfanne geben und verrühren.  
Mit Reis servieren.

**Tipp:** Wer keine Austernsauce hat, ersetzt sie durch eine Mischung aus je 100 ml Sojasauce und Wasser.

25.11.01 Hobbykoechin CK

## Hähnchenbrust mit knackigem Gemüse 1 Eiweiß

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Hähnchenbrustfilet  
2 EL Sojasauce  
2 EL Reiswein

### 1 Eiweiß

Salz  
Pfeffer  
4 EL Öl  
1 Paprikaschote(n), rot  
1 Paprikaschote(n), gelb  
2 Karotte(n)  
1 Zucchini  
150 g Sojasprossen  
2 m.- große Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
400 g Reis (Basmatireis)  
200 g Mais  
Petersilie, gehackt

## ZUBEREITUNG

Basmatireis nach Packungsangabe zubereiten.  
Derweil die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Sojasauce in eine Schüssel geben und den Reiswein, das Eiweiß, Salz, Pfeffer und das Öl hinzufügen. Die Hähnchenbrust darin gute 15min marinieren.  
Paprika, Karotten und die Zucchini waschen, putzen und in ca. 1cm dicke Streifen schneiden. Sojasprossen abspülen und abtropfen lassen. Mais abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und Würfeln.  
2 EL Öl im Wok erhitzen und das abgetropfte Hähnchenfleisch ca. 1 Minute anbraten und wieder herausnehmen. Gemüse, Zwiebeln und den Knoblauch ca. 4 Minuten braten, Hähnchenfleisch dazugeben und nochmals 2 Minuten braten  
Basmatireis großflächig auf einem großen Teller verteilen und das Gemüse mit dem Hähnchenfleisch mittig des Reises verteilen. Den "leeren" Teller- rand mit Petersilie garnieren.

9.7.03 Manü CK

## Hähnchenbrustfilettopf

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Hähnchenbrustfilet  
250 g Pilze  
125 g Mais  
2 Zwiebel(n)  
15 Kirschtomate(n)  
2 Becher Crème fraîche  
1 Zehe/n Knoblauch  
Gewürze

### ZUBEREITUNG

Hähnchenbrustfilet und Zwiebel in kleine Stücke schneiden und zusammen anbraten. Knoblauchzehe auspressen und mit in die Pfanne geben. Danach die Pilze und den Mais dazu und weiter anbraten. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten abwaschen und halbieren. Creme fraîche mit in die Pfanne geben und einrühren. Danach nach Geschmack würzen ( z. B. Pfeffer, Paprika, Curry ). Zum Schluss noch kurz die Kirschtomaten mit in die Pfanne geben und erhitzen. Dazu schmecken Nudeln und ein gemischter Salat.

30.8.02 Anima CK

## Geflügelsalat mit warmer Käsesauce

Zutaten für 2 Portionen  
2 Hähnchenbrustfilet  
½ Kopf Eisbergsalat  
2 Möhre(n)  
2 Tomate(n)  
3 Lauchzwiebel(n)  
12 Oliven, grüne  
12 Oliven, schwarze  
1 Tasse/n Maiskörner  
75 g Käse, milder  
75 g Käse, würziger  
½ Tasse/n Milch  
Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Das Hähnchenfleisch nach Wunsch kochen, braten oder grillen (oder einfach Reste vom Vortag verwenden) und in Streifen schneiden. Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen, gut waschen und abtropfen lassen. Die



Möhren schälen und grob reiben. Tomaten würfeln, Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, Oliven abtropfen lassen und in Scheibchen schneiden. Mais auftauen und abtropfen lassen. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Salatschüssel geben und gut mischen.

Den Käse reiben und in einen kleinen Stieltopf geben. Soviel Milch dazugießen, dass der Boden bedeckt ist. Auf kleinster Stufe langsam erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist, dabei mit dem Schneebesen immer wieder gut umrühren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und die Sauce über den Salat gießen.

Tipp: Der Eisbergsalat kann auch mit frischem Blattspinat ersetzt werden. Wer die Sauce lieber kalt mag, sollte doppelt soviel Milch verwenden damit sie beim Abkühlen nicht zu dick wird.

Ein leichtes und doch sättigendes Gericht, gerade richtig im Sommer oder für Gartenpartys. Dazu ein Glas weißen Zinfandel aus Kalifornien.

11.11.03 E-Jab

CK

### Hühnerbruststreifen Curry - Reissalat

Zutaten für 4 Portionen

250 g Reis

2 Hühnerbrüste

Sojasauce

Curry

Salz

Pfeffer

200 g Mais

4 Tomate(n)

100 g Sojasprossen

### ZUBEREITUNG

Hühnerbrustfilets in lange, schmale Streifen schneiden. Mit etwas Fett in der Pfanne anbraten, mit etwas Sojasoße und passierten Tomaten ablöschen. Abkühlen lassen. Reis in Currywasser kochen. Ebenfalls abkühlen lassen. Tomaten klein schneiden, mit Mais, Sojasprossen und mit den abgekühlten Zutaten vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

2.2.04 Alexa77

CK

### Pute

## Pute, Rahmfleisch

mit Reis o. Nudeln / Eigenkreation

Zutaten für 4 Portionen

3 Beutel Reis

100 g Mais

½ kg Putenfleisch

5 große Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

3 Becher Rahm, (je nach Geschmack)

2 Würfel Gemüsebrühe

## ZUBEREITUNG

1/4 l Wasser mit 1 Suppenwürfel vermengen, in Pfanne zum Kochen bringen.

Zwiebel in grobe Streifen schneiden und in Wasser dünsten lassen. Fleisch in Würfel schneiden und ebenfalls in Wasser garen, dann mit Knoblauchzehen und ein wenig Senf würzen. Solange kochen lassen, bis das Wasser nur noch gering vorhanden ist, dann mit einem 3/4l Wasser und Suppenwürfel aufgießen. Köcheln lassen.

Reis aus der Packung nehmen, mit Wasser kochen (Suppenwürfel nicht vergessen). Wenn er "patzig" wird mit Mais vermengen und Butter dazugeben.

Bei Nudeln: Nudeln kochen lassen, in Butter anschwitzen und Sesam beimengen.

Zurück zum Fleisch: Soße abschmecken, je nach Geschmack nachwürzen, Platte abschalten und Rahm beimengen.

Hervorragendes Gericht, weil es ohne Öl gemacht wird. Natürlich kann man die Butter beim Reis auch weglassen, sowie auch das Anrösten bei den Nudeln.

24.4.04 Edith118

CK

## Putengeschnetzeltes mit Gemüse

Zutaten für 2 Portionen

3 Putenschnitzel

½ Zwiebel(n)

50 g Speck, gewürfelt

150 g Mais

200 g Erbsen

200 g Sauerrahm

2 EL Öl

1 EL Saucenbinder, weiß

Salz

Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebel würfeln, im Öl anbraten, bis sie glasig ist, Speckwürfel hinzugeben und kurz mit anbraten. Die Putenschnitzel in Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben, gut anbraten lassen. Nach und nach Mais und Erbsen hinzugeben, etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dann den Sauerrahm hinzufügen. Etwa weitere 10 Minuten köcheln lassen, Soßenbinder hinzugeben und nach Geschmack würzen.

20.4.03 Patzi CK

## Putenpastete

Zutaten für 10 Portionen

800 g Putenbrust

50 g Paniermehl

100 g Mais

30 ml Öl

1 Zwiebel(n)

1 Möhre(n)

2 Scheibe/n Schinkenspeck

Salz und Pfeffer

Zucchini - Streifen aus der Schale

Petersilie

Schnittlauch

Staudensellerie

Fondor

## ZUBEREITUNG

Das Fleisch klein schneiden und in der Küchenmaschine Cuttern oder durch den Wolf drehen.

Zwiebel in feine Würfel schneiden, die Zucchinistreifen auf fast Formlänge und 0,8 mm Kantenlänge schneiden (habe eine Kante aus der grünen Schale).

Fleisch mit Paniermehl, Zwiebel, Mais, Öl, Gewürzen und Kräutern mischen und dabei kräftig würzen. Falls der Teig nicht geschmeidig ist, dann noch etwas Brühe oder Fond einarbeiten.

Eine längliche Form mit Backpapierpapier auslegen, 2/3 des Teiges einfüllen und mit der Gabel festdrücken. Zucchinistreifen einlegen und dann die Restmasse einfüllen und wieder festdrücken. Mit Schinkenspeck abdecken und bei 180 Grad Heißluft in 50 Minuten fertig backen.

Als Vorspeise eine 2 cm dicke Scheibe abschneiden und mit etwas Salat und Dressing servieren. Eine kleingeschnittene Weintraube zur Dekoration auf das Dressing geben.

Beispieldressing: 2 Esslöffel Quittengelee o.ä. und 1 Esslöffel Senf mischen und scharf abschmecken.

Statt Zucchinischeiben gehen auch vorgegarte Streifen von Möhren oder kleine Brokkoliröschen.

6.6.03 Wag.Dus CK

## Hack

### Hack Enchiladas mit Dip, Mexikanisch

glutenfrei

125 g Feiner Maisgrieß  
100 g Mehl  
3 Eier  
3/8 l ; Wasser  
3 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Rote Chilischoten  
375 g Rinderhackfleisch  
3 El Schweineschmalz  
1000 g stückigen Tomaten  
; Salz  
Weißer Pfeffer  
Kreuzkümmel; gemahlen  
75 g Schwarze Oliven  
100 g Cheddar- Käse  
100 g Frischkäse  
1 El Öl  
2 Lauchzwiebeln  
1 Reife Avocado  
3 El Limettensaft  
Frischer Koriander

Grieß, Mehl, Eier und Wasser verrühren, 30 Minuten quellen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken. Chilis klein schneiden, Kerne dabei entfernen. Hack und die Hälfte des Chilis in 1/3 des heißen Schmalzes anbraten. Die Hälfte der Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln bis auf (bei einem Rezept für 4 Portion) 1 Esslöffel zufügen. 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Oliven in Spalten schneiden. Cheddar reiben, mit Frischkäse mischen.

Teig durchrühren. In restlichem Schmalz Portionsweise pro Portion 2 goldgelbe Fladen backen.

Die Hälfte der Soße in eine ofenfeste Form füllen. Restliche Soße, Oliven und Käse auf die Fladen streichen, aufrollen und in die Form geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad/Gasherd: Stufe3) ca. 15 Minuten überbacken.

Für die Dip restlichen Chili im heißen Öl andünsten. Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden und, bis auf etwas Grün, mit andünsten. Mit übrigen stückigen Tomaten ablöschen, würzen. Avocado aus der Schale lösen. Mit restlichen Zwiebeln und Limettensaft pürieren, würzen. Enchiladas mit Zwiebelgrün bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden. Pro Portion 3780 Joule/900 Kalorien.

## Hack, Reispfanne mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen  
120 g Reis (Langkornreis)  
Salz  
150 g Kirschtomate(n)  
2 Zucchini  
2 Zwiebel(n)  
2 EL Öl (Olivenöl)  
400 g Hackfleisch, gemischt  
Pfeffer  
1 Zehe/n Knoblauch  
½ Zitrone(n), den Saft  
125 ml Gemüsebrühe ( Instant)  
140 g Mais  
½ Bund Basilikum

## ZUBEREITUNG

Den Reis mit 250 ml Salzwasser aufkochen und ca. 20 Minuten quellen lassen.

Tomaten einritzen, heiß überbrühen und häuten. Zucchini waschen putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Olivenöl erhitzen, Hackfleisch darin krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel zufügen und andünsten. Knoblauch abziehen und

dazupressen. Zitronensaft sowie Brühe angießen und alles zugedeckt 10 Minuten garen. Dann Zucchini, Tomaten und Mais unterziehen. Weitere 10 Minuten garen. Reis unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden, darüber streuen.

8.5.02 Elli K. CK

### Hackfleisch Tomatensoße mit Gemüse

Peiljanische Tomatensoße

Zutaten für 10 Portionen

1 kg Möhre(n)  
3 kg Tomate(n)  
500 g Champignons  
500 g Mais  
500 g Zwiebel(n)  
4 Zehe/n Knoblauch  
Salz und Pfeffer  
5 kg Gehacktes  
Öl (Olivenöl)  
250 g Tomatenmark  
Basilikum  
Paprikapulver  
Wein, rot

### ZUBEREITUNG

Olivenöl in einen hohen Topf geben. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, anschwitzen mit dem Knoblauch. Danach Möhren auch so in kleine Würfel schneiden, Champignons in Scheiben schneiden.

Gehacktes zu den Zwiebeln in den Topf geben anbraten danach Möhren, Champignons, Mais dazu geben anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben, mit etwas Rotwein ablöschen. Dann mit Wasser auffüllen ca. 5 Liter Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver. Am Ende mit frischen gehackten Basilikum bestreuen. Guten Hunger

24.5.03 Lays CK

### Hackfleisch, Spaghetti Primavera

Frühlingsspaghetti

Zutaten für 2 Portionen

300 g Hackfleisch, (Faschiertes) am besten Rind-Schwein gemischt

50 g Karotte(n) (Babykarotten)  
50 g Mais  
50 g Erbsen  
100 ml Crème fraiche  
1 m.- große Zwiebel(n), /  
2 Zehe/n Knoblauch, (fein gehackt)  
Basilikum und Parmesan zum Abschmecken  
1 Schuss Öl  
½ Tasse/n Wasser oder klare Gemüsesuppe  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und fein hacken. In einer heißen, mit dem Öl versetzten Pfanne glasig werden lassen. Danach das Fleisch hinzugeben, pfeffern (noch nicht salzen, da dies dem Fleisch das Wasser entzieht) und fast gar braten. Die Babykarotten, Mais, die Erbsen und den Knoblauch hinzugeben und mitkochen. Damit das ganze nicht zu trocken wird, sollte jetzt das Wasser bzw. die Suppe hinzugefügt werden. Danach salzen und die Creme fraiche einrühren. Noch kurz weiter köcheln lassen - den Herd abstellen. Zum Schluss kommt noch das Basilikum hinzu und wer will, kann das Ganze noch mit ein bisschen Parmesan abschmecken (schmeckt aber auch ohne gut).

Fertige Spaghetti auf den Teller, Sauce hinzu...fertig. Mahlzeit ;)

16.7.04 Augenbraue CK

50 g Karotte(n) (Babykarotten)  
50 g Mais  
50 g Erbsen

Dosenware?

LG, Torsten

Ich denke, dass es sich um TK-Ware oder eben doch frische handelt.

Mais ist das einzige Gemüse, bei dem ich Dosenware gelten lasse \*g\*.

Gruß, fine

Hallo

endlich mal ein Mais Rezept, das ohne Konserve aus kommt

MfG

Hans

## Hackfleischtorte 1 Ei

4 Personen

- 100 g Maisgrieß
- 3/8 l Instand-Brühe
- 300 g Gemischtes Hackfleisch
  - 1 Altbackenes Brötchen
  - 2 Zwiebeln (100 g)
  - 1 Ei
  - 1 Zerdrückte Knoblauchzehe
  - Salz
  - Pfeffer
  - Paprika
- 2 Tl Senf
- 200 g Tiefgefrorene Erbsen
- 100 g Geraspelter Gouda
  - 1 Bund Petersilie
  - 1 Beet Kresse

Maisgrieß in die kochende Brühe geben und 15 Minuten ausquellen lassen. Hackfleisch, eingeweichtes und ausgedrücktes Brötchen, Zwiebelwürfel, Ei und Knoblauch vorkneten. Abschmecken. Grießbrei in eine gefettete Springform (24 cm) geben, glattstreichen. Fleischteig darauf verteilen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Erbsen und Käse darauf verteilen, weitere 10 Minuten backen. Mit gehackten Kräutern bestreuen.

Pro Person ca. 490 kcal (2060 kJ) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

## Schmanthackfleisch

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Hackfleisch
- 1 Glas Sauce (Zigeunersoße oder Jägersoße)
- 250 g Schmand

## ZUBEREITUNG

Hackfleisch gut anbraten. Mit Zigeunersoße (schmeckt dann süß/sauer) oder Jägersoße und Schmand mischen. Alles in eine Auflaufform geben und 20 min. bei 180° überbacken lassen.  
Dazu schmecken super Spiralnudeln und Mais.



6.3.03 Magiqua CK

## Fleisch, Muffeins

### Hähnchen Muffins 1 Ei

Zutaten:

Fett oder Papierförmchen für die Backform

100 g Stangensellerie

150 g gegartes Hähnchenfleisch

100 g Möhre

1/2 Bund Petersilie

150 g Mehl

100 g Maismehl

2 1/2 TI Backpulver

1/2 TI Salz

1/2 TI Paprikapulver

1/4 TI schwarzer Pfeffer

### 1 Ei

50 ml Öl

250 ml Buttermilch

1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Backofen auf 200 C vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten. Sellerie waschen und in winzige Würfel schneiden. Das Fleisch ebenfalls klein würfeln. Die Möhre putzen und grob raspeln. Petersilie abbrausen und die Blättchen klein hacken. Mehl, Maismehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer mischen. Gemüse, Fleisch und Petersilie sorgfältig unterrühren. In einer anderen Schüssel das Ei mit Öl und Buttermilch verquirlen, die geschälte Knoblauchzehe durch die Presse in den Teig drücken, die Mehlmischung dazugeben und unterrühren. Den Teig in die Förmchen füllen und 20 bis 25 Minuten backen. Die Muffins etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und lauwarm servieren.

### Schinken, Mais- Muffins 2 Ei

Zutaten für 12 Portionen

1 kleine Zwiebel(n)

8 Scheibe/n Bacon

230 g Mehl

2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
60 g Butter, weich  
180 ml saure Sahne  
3 EL Milch

## 2 Ei(er)

150 g Maiskörner

## ZUBEREITUNG

Die Bacon - Scheiben von beiden Seiten anbraten. Die Zwiebel schälen, hacken und mit saurer Sahne, Milch, Eiern, Mais und Butter verrühren. Separat Mehl, Backpulver und Salz vermischen, anschließend beide Mischungen zusammenfügen. Bloß nicht zu lange rühren! Zuletzt den Bacon, zerfleddert in kleine Brösel, unterrühren. Teig in geölte Muffin-Förmchen füllen und im vorgeheizten Umluftofen bei 180°C etwa 25 Minuten backen.

2.5.02 Maggi aus Berlin CK

## Rind

### Fleischtopf, Argentinischer

Zutaten für 6 Portionen  
200 g Kichererbsen oder weiße Bohnen  
250 g Rindfleisch  
200 g Lammfleisch  
200 g Schweinefleisch (Original Schweinekopf)  
½ Huhn (Suppenhuhn)  
1 TL Salz  
1 Lorbeerblätter  
5 Pfeffer (Körner)  
100 g Speck, durchwachsen  
200 g Knoblauchwurst  
¼ Kopf Weißkohl  
2 Möhre(n)  
2 Stange/n Lauch  
1 Mais, - Kolben, frisch  
250 Kartoffeln, sehr kleine  
1 Zwiebel(n)  
1 EL Öl  
3 Tomate(n)  
1 kleine Pfefferschote, scharf  
1 Prise Cayennepfeffer

1 EL Petersilie, feingehackt

## ZUBEREITUNG

Kichererbsen oder Bohnenkerne mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen lassen.

Das Fleisch in große Würfel schneiden, das Huhn in Portionsstücke zerlegen.

Die Kichererbsen oder Bohnen in einem großen Topf mit dem Einweichwasser - mit Wasser auf 2 l ergänzt - zum Kochen bringen. Die Fleischwürfel und Hühnerstücke zugeben, aufkochen und abschäumen; nicht umrühren. Salz, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zufügen und alles bei mäßiger Hitze 1 Std. kochen lassen. Speck würfeln, mit den Würstchen und den halbierten Weißkohlvierteln in den Topf geben. Weitere 20 Min. kochen lassen. Möhren in Streifen, Lauch in Scheiben und Mais in Stücke schneiden. 10 Min. mitkochen lassen. Inzwischen Kartoffeln schälen und die Zwiebelwürfel in Öl glasig braten. Die ganzen Kartoffeln, Zwiebelwürfel, halbierten Tomaten und halbierte Pfefferschote in den Eintopf geben und 30 Min. fertig garen. Mit Cayennepfeffer scharf abschmecken.

Mit Petersilie bestreut im Topf servieren.

25.11.01 Hobbykoechin CK

## Rind, Gemüse Eintopf, Mexikanischer

Zutaten für 4 Portionen

500 g Gulasch vom Rind

1 EL Salz

1 Bund Suppengrün

500 g Gemüse, (Paprika, Karotten, Lauch, Sellerie, Kohlrabi, Blumenkohl, Mais, Peperoni)

400 g Kartoffeln

2 Zwiebel(n)

4 EL Öl

1 Bund Petersilie

Rinderbrühe

Salz und Pfeffer

Tabasco

## ZUBEREITUNG

Suppengrün waschen, putzen. Zusammen mit dem Rindergulasch und Salz in 3/4l Wasser kochen. (Schnellkochtopf 30-35 Min.)

Das Gemüse waschen und zerkleinern. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebeln andünsten, Kartoffeln und Gemüse (ohne Lauch und ohne Mais) dazugeben und mit Rinderbrühe aufgießen. 20 Min. köcheln lassen. Gegartes Rindfleisch, Mais und Lauch dazugeben und weitere 10 Min. garen. Petersilie fein hacken und dazugeben. Mit Brühe, Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Dazu passt frisches Weißbrot.

29.7.03 Bienemaya CK

### Rind, Mexikanischer Maistopf

Zutaten für 10 Portionen

800 g Rindfleisch

800 g Mais

500 g Champignons

400 g Bohnen (Brechbohnen)

300 g Reis (Langkorn)

8 Tomate(n), (enthäutet, entkernt & gewürfelt)

1.5 Liter Fleischbrühe, (ca. - Menge anpassen nach Bedarf!)

200 g Zwiebel(n)

8 EL Öl

Salz und Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

### ZUBEREITUNG

Rindfleisch in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Die Fleischstreifen darin 5 Minuten rundherum anbraten dann die Zwiebelwürfel hinzugeben mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Jetzt die Fleischbrühe aufgießen und 30 Minuten köcheln lassen. Nun die Champignons, den Mais und den Reis zufügen und 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Brechbohnen, enthäutete, entkernte und gewürfelte Tomaten ca. 5 Minuten vor dem Ende der Garzeit zugeben. In einer vorgewärmten Schüssel servieren.

24.8.04 Dragonfly-Lady CK

### Rinderfilet , Mais Pizza GF

glutenfrei / Eifrei

Zutaten für 10 Portionen

1500 ml Brühe

1 TL Meersalz  
1 EL Olivenöl / anderes  
350 g Maisgrieß ( Polenta )  
½ Tube/n Tomatenmark oder  
500 g Tomate(n)  
Wasser  
1 Zwiebel(n), klein geschnitten  
400 g Champignons, putzen, klein, schneiden  
200 g Feta-Käse, klein gewürfelt  
300 g Rinderfilet / Rumpsteak , in sehr dünnen Scheiben  
400 g Speck, frisch geräucherten mageren  
3 EL Olivenöl  
1 handvoll Oliven, schwarze steinlose  
450 g Käse (Gouda), grob geraspelt  
Paprikapulver

## ZUBEREITUNG

Brühe mit Salz und Öl aufkochen, von der Hitze nehmen, Grieß einrieseln lassen und gut verrühren, auf die Hitze zurück, 10 Min. unter ständigem Rühren kochen. Klappt bei mir nicht, sobald der Topf wieder auf der Hitze, fängt der Brei an zu blubbern, schließe dann den Deckel, stelle die Hitze ab, lasse es ausquellen, ca. 10 min.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, Tomatenmark mit Wasser etwas verdünnen, auf den Maisbrei streichen oder mit den Tomaten belegen.

Zwiebel in Öl andünsten + Champignons dazu geben, darauf legen + ein wenig mit Salz und Pfeffer würzen.

Fetakäse klein würfeln, verteilen, Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden + in mundgerechte Stücke, rauf damit.

Den Speck sehr klein würfeln + auch drauf verteilen. Oliven, wer will, halbieren oder klein schneiden, gut verteilen. Goudakäse grob raspeln, dick drauf + mit Paprikapulver leicht bestäuben.

In den Backofen + bei ca. 170 ° C Umluft ohne vorheizen, ca. 30 - 40 min oder länger, bis der Käse zerlaufen ist + eine goldene Farbe angenommen hat.

Raus aus dem Ofen, gleich in Stücke schneiden, servieren, schmeckt auch kalt

29.10.04 Hans60 CK

## [Rinderfilet, Mexikanischer Reistopf](#)

Zutaten für 4 Portionen

200 g Reis  
1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch  
2 Peperoni, rot,  
6 Tomate(n)  
250 g TK- Mais  
2 Rinderfilet  
2 EL Crème fraîche  
Kreuzkümmel, gemahlen  
Koriander, gemahlen  
Salz und Pfeffer  
120 ml Fleischbrühe  
Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

Reis in Salzwasser garen. Fleisch in Streifen schneiden, in einer Pfanne in Öl anbraten, salzen, pfeffern, herausnehmen. Im übrigen Bratfett die gewürfelte Zwiebel und den in Scheiben geschnittenen Knoblauch andünsten, Peperoni in Scheiben geschnitten, Mais, Fleisch und Reis in die Pfanne geben. Brühe zugeben, unter Rühren erhitzen. Tomaten häuten in Stücke schneiden, zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Koriander und Zitronensaft gut würzen. Auf jede Portion einen Klecks Creme fraîche geben.

27.5.02 Skadel CK

Rinderhack Pizza GF

Glutenfrei

28 cm Ø 08.09.02

Reis+ Mais + Koriander + Selters  
Etwas weniger Mais

Gewürzsalz  
Tomatenmark Tube  
Rinderhack  
Zucchini  
2 Teel. Curry  
2-3 Teel. Schabzierklee  
Majoran+ Basilikum  
Frisch geriebener Ingwer  
2 Handvoll gekeimte Azukibohnen  
leider jungen Gauda

auf 1-1 ½ von drei möglichen 30- 60 min nach Gefühl+ wenn die Zucchini+ biss- und schnittfest

## Rumpsteak Mais-Pfannkuchenfüllung

- 300 g Mais
- 400 g Rumpsteak
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 rote Chilischoten,
- 3 EL Öl
- 100 ml Brühe
- halbe Zimtstange
- einige Blätter Eisbergsalat
- 2 Tomaten
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Pfannkuchen ausbacken und im Ofen warm halten Fleisch in dünne Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Chilies in feine Ringe schneiden. Fleisch scharf anbraten, erst dann salzen und pfeffern. Zwiebel, Knoblauch und Chilies andünsten, Mais kurz mitdünsten, Brühe zugießen, mit Salz, Pfeffer, Zucker Zimt würzen. 5-6 Minuten garen.

Salat in Streifen schneiden, Tomaten achteln, beides mit dem Fleisch unter das Gemüse heben.

Alles in den Pfannkuchen rein... FERTIG!

Beilagen : Kaltes Bier

## Schwein

### Schwein , Maisauflauf Südamerikanischer 1 Ei

(Hallacas)

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 40 g Oliven
- 2 EL Rosinen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL gehackte Petersilie

1 EL Kapern  
½ EL Essig  
1 TL Zucker  
Salz, Pfeffer, Chilipulver  
200 g Hühnerfleisch  
200 g Maismehl  
½ l Wasser  
½ TL Salz  
2 EL Butter  
1 Ei

200 g Schweineschulter  
½ TL Salz

Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Das Maismehl einrühren. Die Butter zugeben. Den Brei kochen, bis sich der Kloß vom Topfboden löst. Dann das Ei unterrühren und den Brei abkühlen lassen.  
Schweinefleisch in Salzwasser 30 Minuten kochen.  
Das Gemüse putzen und in Würfel schneiden. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Die restlichen Zutaten dazugeben und gründlich mischen. Das Hühnerfleisch auf das Gemüse legen und 10 Minuten dünsten. Dann das klein geschnittene Schweinefleisch dazu geben und weitere 20 Minuten dünsten.  
In eine gefettete Auflaufform abwechslungsweise Maisbrei und Füllung schichten und mit Deckel bei 160°C ca 1 Stunde backen

Rezepte Friesinger Mühle

### Schweinebraten Salat

Zutaten für 4 Portionen  
150 g Erbsen  
1 Paprikaschote(n), rot  
150 g Mais  
200 g Schweinebraten, kalt  
1 Zwiebel(n), rot  
3 EL Essig  
1 TL Senf  
½ TL Salz  
4 EL Öl  
1 Prise Zucker  
5 Tropfen Tabasco  
Kräuter

### ZUBEREITUNG



Erbsen mit der in Würfel geschnittenen Paprikaschote, dem Mais, dem klein geschnittenen Schweinebraten mischen. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und obendrauf geben.

Aus den Dressingzutaten eine Sauce herstellen und über alle Zutaten gießen.

Anstelle des Zuckers nehme ich etwas Honig und es können auch ein paar mehr Tabasco-Tropfen sein.

17.7.04 Pepi CK

### Schweinefilet, Gebratene Nudeln

Zutaten für 4 Portionen

400 g Schweinefilet

250 g chinesische Eiernudeln

4 kleine Karotte(n)

1 Paprikaschote(n), rote

4 Frühlingszwiebel(n)

100 g Zuckerschote(n)

150 g Mais

3 EL Öl

100 ml Sojasauce, helle

2 EL Essig (Reisweinessig)

2 EL Wein (Pflaumenwein)

Salz

Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Sojasauce, Reisweinessig, Pflaumenwein, Salz und Pfeffer vermischen, über das Fleisch geben und 30 Minuten ziehen lassen.

Nudeln in kochendem Wasser 5 Minuten garen.

Gemüse putzen und waschen. Karotten, Paprikaschote und Frühlingszwiebeln in 5 cm lange Streifen schneiden. Gemüse, bis auf die Frühlingszwiebeln, 2 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. Fleisch aus der Marinade nehmen. Öl erhitzen und das Fleisch rundum anbraten. Gemüse dazugeben und kurz mitgaren. Nudeln und Marinade hinzufügen, 5 Minuten weiterbraten. Mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

23.8.04 Sylvi

CK

### Schinken

## roher Schinken Polenta mit Pilzen

250 g Maismehl  
800 ml Salzwasser  
Pfeffer, Salz  
Muskatnuss  
400 g gemischte Pilze  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
220 g roher Schinken, ohne Fett  
2 TL Pflanzenöl  
100 ml Weißwein  
150 g saure Sahne  
½ Bund Schnittlauch  
½ Bund Petersilie  
4 TL Margarine

Maismehl in kochendes Wasser unter Rühren einrieseln lassen, aufkochen und 10-15 Minuten quellen lassen. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen, in eine rechteckige Form streichen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Pilze, Zwiebel, Knoblauch und Schinken würfeln. In 2 TL Öl anbraten, Pilze zufügen. Weißwein und saure Sahne zugeben. Je ½ Bund gehackte Petersilie und Schnittlauch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Polentascheiben in Margarine von beiden Seiten knusprig braten. Mit Pilzsauce und mit Schnittlauch garniert servieren.

Pro Portion 7,5 Points

## Schinken - Gemüse Pfanne

Zutaten für 4 Portionen  
100 g Schinken, roher in Scheiben  
1 EL Butter  
150 g Tomate(n)  
200 g Zucchini  
150 g Erbsen, TK  
300 g Mais TK  
1 EL Essig (Essigessenz, 25% Säure)  
4 EL Wein, weiß, trocken  
½ TL Zucker  
1 Bund Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

Die Schinkenscheiben in einer beschichteten Pfanne in der Butter leicht anbraten, dann herausnehmen und beiseite stellen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten und in Stücke schneiden. Die Zucchini

waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse zusammen mit den Erbsen in die Pfanne geben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, dabei gelegentlich durchrühren. Den Mais abtropfen lassen und untermischen. Essigessenz mit Wein und Zucker verrühren, zum Gemüse geben und alles zugedeckt etwa 10 Minuten garen. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden, unter das Gemüse mischen.

Gegen Ende der Garzeit den Schinken zu Röllchen aufrollen und auf das Gemüse legen, bei aufgelegtem Deckel ganz kurz erhitzen. Dazu passt knuspriges Baguette.

Eine Variation: Statt der TK-Erbsen könnt ihr auch eine Gemüsemischung verwenden.

Zum Beispiel Erbsen und Karotten, Leipziger Allerlei, Sommer- oder Balkangemüse.

23.12.04 pebbles4 CK

## Schinken Enchiladas 'Jose' 1 Ei GF

### glutenfrei

Servings: 4

#### Für den Teig

- 100 g Mehl
- 100 g Maisgrieß
- 1/2 TI Salz
- 1 Ei
- 450 ml Wasser
- 1 TI Sonnenblumenöl

#### Für die Füllung

- 200 g Schinken, gekochter
- 2 Frühlingzwiebeln
- 250 g Speisequark (40% Fett i.Tr.)
- 5 El Texicana Salsa

Mehl, Maisgrieß und Salz mischen, mit dem Ei verrühren. Nach und nach das Wasser zugeben. Öl zufügen und zu einem sehr dünnen Pfannkuchenteig verarbeiten.

In einer beschichteten Pfanne ohne Öl aus dem aufgerührten Teig ca. 8 dünne Maisfladen von ca. 20 cm Durchmesser hellgelb ausbacken und aufeinanderlegen.

Füllung: Schinken in kleine Würfel schneiden. Frühlingzwiebeln waschen, in dünne Scheiben schneiden. Speisequark mit der Salsa verrühren, Schinkenwürfel und Frühlingzwiebeln zufügen. In die Mitte

der Tortillas 2 El. der Füllung geben und beide Seiten zur Mitte zusammenlegen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen.

## Schinken Gemüse mit Knusperspaghetti

Zutaten für 4 Portionen

250 g Nudeln (Spaghetti od. chin. Eiernudeln)

Salz

250 g Schinken, gek. am Stück

1 Paprikaschote(n), rote

100 g Erbsen, TK

200 g Mais TK

3 Frühlingszwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 TL Speisestärke

6 EL Gemüsebrühe

2 EL Sojasauce

2 EL Tomatenmark

3 TL Essig (Reis- oder Obstessig)

2 TL Zucker

½ Glas Orangensaft

6 EL Öl

## ZUBEREITUNG

Die Nudeln wie gewohnt kochen, abgießen und gründlich abtropfen lassen.

Den Schinken in 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprika waschen, vierteln und putzen. Die Viertel klein würfeln. Die Erbsen antauen, den Mais abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen.

Für die Würzsoße die Stärke mit der Brühe verquirlen. Sojasoße, Tomatenmark, Essig, Zucker und Orangensaft unterrühren.

4 EL Öl in der Pfanne/ Wok erhitzen. Die Nudeln hineingeben, verteilen und bei starker Hitze 5 Min. braten, bis die Unterseite goldbraun und knusprig ist. Dann den Nudelfladen wenden und auf der anderen Seite noch 3 Min. braten. Herausheben und im Backofen warm halten.

Das übrige Öl in der Pfanne/ Wok erhitzen. Paprika und Frühlingszwiebeln hineingeben und den Knoblauch dazupressen. Alle bei starker Hitze 2 Min. pfannen rühren. Dann Schinken, Erbsen und Mais hinzufügen und alles eine weitere Minute braten.

Die Würzsoße noch einmal gut durchrühren und in die Pfanne/ Wok über das Gemüse gießen. Das Ganze unter ständigem Rühren eine Minute kochen lassen. Die Gemüsemischung über die Nudeln verteilen und dann servieren.

20.11.04 Frau\_Kuchen CK

### Schinken, Gefüllte Tortillas

1 Ei

200 g Maismehl  
250 g Weizenmehl  
1 TL Salz  
1 Ei  
325 ml Wasser  
200 g Schinken  
1 Zwiebel  
1 rote Paprika  
1 grüne Paprika  
1 Peperoni  
2 Tomaten  
250 g Sahnequark  
½ TL Salz  
Pfeffer

Maismehl, Weizenmehl, Salz, Ei und Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig 30 Minuten quellen lassen.

Pfanne ohne Fett erhitzen. Je ein Esslöffel Teig zwischen zwei Lagen Backtrennpapier etwa 2 mm dick ausrollen. Die obere Lage sofort abziehen und mithilfe der anderen in die Pfanne legen. Wenn die Unterseite gebräunt ist, Backtrennpapier abziehen, wenden und andere Seite backen. Die fertigen Tortillas aufeinander legen.

Schinken und Zwiebel würfeln. Paprika, Peperoni und Tomaten von den Kernen befreien und ebenfalls fein würfeln. Den Quark mit dem Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tortillas mit der Quarkfüllung bestreichen aufrollen, mit Zahnstocher feststecken und in heißem Fett braten. Heiß mit Salsa servieren.

Rezepte Friesinger Mühle

### Schinken, Pizzataschen

Zutaten für 4 Portionen  
2 Pkt. Blätterteig (TK)  
150 g Schinken  
150 g Salami  
150 g Wurst (Bierschinken oder Jagdwurst)  
250 ml Sahne  
etwas Mais TK

1 kleine Paprikaschote(n)

#### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten ganz fein schneiden, mit Mais und Sahne verrühren. Eine Packung Blätterteig als Unterlage nehmen und alles drauf verteilen. In den zweiten Teig mit einem Messer schöne Muster einritzen, oben drauflegen, mit nassen Fingern die Ränder verkleben und bei 180 Grad im Ofen etwa 10 Minuten backen. Herausnehmen, wenn es goldgelb ist.

13.11.04 Schumi8774 CK

## Schinken, Auflauf

### Schinken Gemüse Nudelauflauf

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
100 g Schinken, gekocht  
1 TL Margarine  
150 g Karotte(n)  
1 Zucchini  
200 g Champignons  
6 Tomate(n)  
100 g Zuckerschote(n)  
250 ml Milch, fettarm  
2 EL Saucenbinder, hell (Instantpulver)  
6 EL Frischkäse mit Kräutern  
Salz und Pfeffer  
6 EL Mais TK  
4 EL Erbsen TK  
540 g Nudeln (Schleifennudeln), gegart, bunt  
Muskat

#### ZUBEREITUNG

Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehen zerdrücken und Schinken in Streifen schneiden. Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Schinken darin andünsten. Karotten in Scheiben schneiden, Zucchini halbieren und in Halbmonde schneiden, Champignons vierteln und Tomaten würfeln. Gemüse mit Zuckerschoten in die Pfanne geben und ca. 5 min garen. Milch angießen, Saucenbinder einstreuen, aufkochen lassen, Kräuterfrischkäse einrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mais und Erbsen unterheben, mit den Nu-

deln abwechselnd in eine Auflaufform schichten und im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Gas: Stufe 2) ca. 20 min backen.

7.3.04 Huihui CK

### Schinken, Nudelauf

Zutaten für Portionen

400 g Nudeln (bunte Schleifennudeln)  
2 Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
150 g Schinken, gekocht  
150 g Möhre(n)  
100 g Champignons  
4 Tomate(n)  
100 g Zuckerschote(n)  
50 g Butter oder Margarine  
200 g Sahne  
200 g Mais TK  
50 g Erbsen, TK  
200 g Frischkäse mit Kräutern  
Salz und Pfeffer  
Muskat

### ZUBEREITUNG

Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, Zwiebeln würfeln, Knoblauch zerdrücken. Schinken in Streifen, Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Champignons, Tomaten und Zuckerschoten putzen, Tomaten und Zuckerschoten waschen, Tomaten achteln, Champignons vierteln. Butter erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Schinkenstreifen darin andünsten, Sahne angießen und aufkochen lassen. Champignons, Tomaten, Zuckerschoten, Mais und Erbsen hinzufügen. Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Alles in eine feuerfeste Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 15-20 Minuten garen.

7.11.02 BieneMaja88 CK

### Schinken, Peters Raclette Auflauf 3 Ei

Zutaten für Portionen

3 Ei(er)

100 g Salami  
100 g Schinken, gekocht  
500 g Pellkartoffeln, ( ungeschält )  
1 Dose/n Champignons  
80 g Speck (Bauchspeck, durchwachsen)  
1 große Zwiebel(n)  
100 ml Crème fraîche  
250 ml süße Sahne  
4 EL Sauce, Instant (Jägersoße), gehäuft  
4 Gurke(n), saure  
125 g Mais TK  
500 g Spargel  
150 g Fleischwurst  
100 g Käse (Emmentaler)  
4 Scheibe/n Käse (Raclette-Käse)  
Paprikapulver, ( scharf )  
Paprikapulver, ( edelsüß )  
Pfeffer, ( frisch gemahlen )  
Salz

## ZUBEREITUNG

### Vorbereitung:

Eier in einer Schüssel mit Paprika (süß), Salz und Pfeffer verrühren. --> zur Seite stellen.

Crème fraîche, süße Sahne vermischen, Jägersoßenpulver untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. --> zur Seite stellen.

Schinken und Salami in kleine Würfel schneiden und vermischen ( Tupper-schüssel und schütteln ) --> auf die Seite stellen.

Gurken, Fleischwurst und Spargel klein schneiden --> auf die Seite stellen.

Bauchspeck und Zwiebeln würfeln und mit den Pilzen anbraten. Frisch gemahlenen Pfeffer darüber geben. **Auf die Seite...**

Pellkartoffeln in Scheiben schneiden (mit Schale), in Butter goldgelb braten und mit frisch gemahlenem Pfeffer und scharfem Paprika würzen (ruhig großzügig).

Auflaufform einfetten (Butter oder Margarine), „Rührei“ einfüllen, Schinken- und Salamiwürfel dazugeben, Bratkartoffeln darüber verteilen, Mischung aus Pilzen, Zwiebeln und Bauchspeck darüber geben.

Crème-fraîche-Sahne-Jägersoßenpulver-Mischung darauf verteilen, Mais, Gurken. und Fleischwurstwürfel und Spargelstücke darauf betten, Emmentaler darüber reiben.

Das Ganze ca. 30 min bei 160 Grad im Rohr backen, mittlere Schiene.

Danach rausnehmen und mit dem Raclettekäse belegen - noch mal ca. 20 min bei Oberhitze ins Rohr, bis der Käse die gewünschte Farbe hat

Ein Schnaps hinterher ist fast unumgänglich.

Das Ganze schmeckt am Folgetag aufgewärmt in der Mikrowelle noch besser!



Es handelt sich hierbei um eine Eigenkreation. Ich lehne trotzdem bzw. genau deswegen jegliche Haftung ab!

9.6.04 Ragrat1 CK

## Schinken, Salat

### Schinken, Kartoffelsalat mit Curry

Zutaten für 8 Portionen

1.5 kg Kartoffeln  
400 g Schinken, gekochter  
800 g Mais TK  
2 Zwiebel(n)  
125 ml Essig (Weißweinessig)  
450 g Erbsen, TK  
Pfeffer, schwarzer  
Salz  
3 TL Curry  
250 g Mayonnaise

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln kochen und nach dem Erkalten in Scheiben schneiden. Schinken würfeln. Die Zwiebel klein schneiden und mit dem Essig aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln mit dem Schinken, dem Mais und den Erbsen vermengen, den Essig-Zwiebel-Sud darüber geben und durchrühren. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Curry verrühren und unter den Salat heben.

5.6.03 Hagazussa CK

### Schinkennudelsalat mit Käse

Zutaten für 4 Portionen

1 Paprikaschote(n), rot  
1 Paprikaschote(n), gelb  
1 Paprikaschote(n), grün  
250 g Mais TK  
500 g Nudeln, (oder Flecker o.ä.)  
½ Zwiebel(n), weiße  
2 Zehe/n Knoblauch

250 g Sauerrahm (eventuell teilweise mit Joghurt oder Creme Fraiche mischen)  
2 TL Salz oder Kräutersalz  
2 TL Pfeffer, (je nach Geschmack)  
200 g Schinken  
200 g Käse (Gouda oder Emmentaler)  
1 Prise Oregano  
1 EL Öl (Sonnenblumenöl)

## ZUBEREITUNG

Nudeln al dente kochen. Inzwischen Zwiebel schälen; Paprika, Käse, Schinken und Zwiebel würfelig schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Die Nudeln nach dem Kochen kurz mit kaltem Wasser abspülen und evtl. etwas abkühlen lassen. Anschließend Paprika, Zwiebel, Käse und Schinken mit dem Mais und den Nudeln in einer großen Schüssel mischen. Sauerrahm unterrühren. Knoblauch pressen und beifügen. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Je nach Geschmack kann auch mit anderen Gewürzen nachgewürzt werden. Den Sauerrahm kann man zum Teil durch Creme Fraiche oder Joghurt ersetzen. Der Nudelsalat kann sofort verzehrt werden, lässt man ihn ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen, wird der Geschmack intensiviert. Guten Appetit!

21.5.03 Birnchen CK

## Speck

Mais-Speck-Pfannkuchen 2 Ei

125 g Mehl  
1/2 TI Backpulver  
1/2 TI ; Salz  
1/4 TI ; Schwarzer Pfeffer  
2 Eier; verquirlt  
2 El Milch  
1 cn Mais; (300 g) püriert  
100 g Frühstücksspeck; -gewürfelt und gebraten  
2 El Parmesan; frisch gerieben  
Schnittlauch; gehackt

Mehl und Backpulver sieben und mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Eier und Milch hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Pürierten Mais, Speck, Käse und Schnittlauch unterrühren. Mit Frischhaltefolie abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne einfetten und erhitzen. Je 2-3 Ei Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze in etwa 2 Minuten von beiden Seiten goldbraun backen. Auf einen Teller geben, mit einem Tuch abdecken und in den warmen Ofen stellen, bis alle Pfannkuchen fertig sind. Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen, Pfanne nach Bedarf einfetten. Hinweis: Saure Sahne und geriebener Cheddar schmecken hierzu besonders gut.

Anmerkung: Statt Dosen-Mais lässt sich auch TK- Mais, aufgetaut, verwenden.

### Speck - Gemüse - Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

400 g Tomate(n), vollreife

400 g Zucchini

200 g Speck, durchwachsen, in dünnen Scheiben

300 g Erbsen, (TK)

200 g TK- Mais

4 EL Balsamico

6 EL Wein, weiß, trocken

1 TL Zucker

Salz und Pfeffer, schwarzer

Cayennepfeffer

1 Bund Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, eiskalt abschrecken, häuten, vierteln und dabei von ihren Stängelansätzen befreien. Das Fruchtfleisch grob zerschneiden. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben teilen. Speckscheiben in einer großen Pfanne auslassen, herausnehmen und warm stellen. Tomaten, Zucchini und Erbsen im Speckfett kurz andünsten und den abgetropften Mais zufügen. Essig mit Wein und Zucker verrühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und unter das Gemüse rühren. Dieses zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten und pikant abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit die Speckscheiben auf dem Gemüse erhitzen. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Über das Gemüse streuen und dieses gleich in der Pfanne auf den Tisch bringen. Kräftiges Bauernbrot passt bestens dazu.

31.1.04 Sivi CK

## Speck Mais-Pfannbrot 2 Ei GF

Glutenfrei

nach Art der Zuni- Indianer

- 4 Milde grüne Chilischoten geputzt, entkernt kleingeschnitten
- 1 Frühlingszwiebel kleingeschnitten
- 6 Scheiben Frühstücksspeck
- 250 g Maisgriess
- 2 TI Backpulver
- 1 TI ; Salz
- 1 El ; Zucker
- 2 El Pflanzenöl
- 1 TI Chilipulver
- 200 ml Buttermilch
- 2 Eier

Ehe die Spanier den Weizen nach Amerika brachten, kannten die Indianer im Südwesten der USA nur Maismehl und Maisgrieß. Die Maiskörner wurden mit Reibsteinen zermahlen, eine mühsame, zeitaufwendige Arbeit. Anschließend wurde das Maismehl in großen, mit Lehm versiegelten Tongefäßen (Ollas) aufbewahrt.

Knuspriger Speck und Chilischoten verleihen diesem Maisbrot sein pikantes Aroma.

Speck bei kleiner Hitze knusprig anbraten. Dann herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen und zerkleinern.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Maisgrieß, Backpulver, Salz und Zucker in eine große Rührschüssel geben. In einer anderen Schüssel die Hälfte vom Öl, Chilipulver, Buttermilch, Eier und Speckfett miteinander vermengen. Den restlichen Öl in eine Pfanne geben, erhitzen, die Pfanne so schwenken, dass der Pfannenboden sich mit dem Öl überzieht.

Inzwischen den Inhalt der beiden Schüsseln miteinander vermengen, den Speck, die kleingeschnittenen Chilischoten und die Frühlingszwiebel untermischen. Diesen Teig wird nun in die Pfanne gegeben und eine halbe Stunde lang im vorgeheizten Backofen gebacken, bis das Brot oben goldbraun ist.

Das Brot wird in Stücke geschnitten und noch warm, direkt aus der Pfanne, serviert. Dazu passt eine milde Chilisauce oder auch ein würziger Chili- Dip.

## Speck Suppentopf GF

mit Mais Corn -Chowder

glutenfrei

- 6 Maiskolben
- 6 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 Gemüsezwiebel fein gehackt
- 1 Grüner Peperoni fein gehackt
- 1 Peperoncino, entkernt und fein gehackt
- 1 Stange Bleichsellerie- fein gehackt
- 3 Tomaten; geschält, entkernt und fein gehackt
- 1 Tl ; Salz
- 1 Tl Zucker
- 1/8 Tl Chili-Pulver
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Kartoffeln; geschält und gewürfelt
- 750 ml Rahm
- ; Pfeffer
- Petersilie; gehackt

Die Maiskörner mit einem scharfen Messer so von den Kolben herunterschneiden, dass sie halbiert werden. Dann mit dem Messerrücken kräftig über den Maiskolben schaben, um das Korninnere und den milchartigen Saft herauszulösen. Die Mischung beiseite stellen.

Den Speck in einer Pfanne knusprig braten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen, dann in kleine Stücke brechen, beiseite stellen.

Das ausgebratene Fett bis auf drei Esslöffel weggießen. Die Zwiebel in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze vier bis fünf Minuten goldgelb braten. Peperoni, Peperoncino und Bleichsellerie hinzufügen, zwei Minuten mitgaren. Die Tomaten dazugeben und den Bratensatz lösen. Salz, Zucker, Chili-Pulver, Lorbeerblatt, Kartoffelstücke und Maiskörner hinzufügen. Bei mittlerer Hitze garen, bis die Mischung brutzelt. Circa zwanzig Minuten zugedeckt köcheln. Den Rahm hinzufügen und bis zum Kochen erhitzen. Suppe vom Herd nehmen, würzen. Zuletzt mit dem Speck und Petersilie bestreuen.

## Speck Zwiebel-Maiskuchen 2 Ei GF Glutenfrei

- 800 ml Bouillon
- 4 El Butter
- ; Salz, Pfeffer, ger. Muskat
- 200 g Maisgrieß, fein
- ; Butter für die Form
- 750 g Zwiebeln
- 150 g Frühstücksspeck

- 1 El Kümmel
- 2 Eier
- 6 El Saurer Halbrahm
- 6 El Milch
- 2 El Schnittlauchröllchen

Bouillon mit 2 El. Butter aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Maisgrieß einrieseln lassen und unter Rühren 4-5 Min. kochen. Ein rundes Backblech von 26 cm Durchmesser mit Butter ausstreichen. Maisbrei einfüllen, glatt streichen, einen Rand formen und auskühlen lassen.

Zwiebeln schälen. Zwiebeln und Speck in feine Streifen schneiden.

Speck zusammen mit 2 El. Butter in einer Pfanne anziehen lassen.

Zwiebeln und Kümmel hinzufügen, mitdünsten und abkühlen lassen.

Eier mit dem Rahm, der Milch und dem Schnittlauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zwiebeln auf dem Maisboden verteilen und den Guss darüber gießen.

Im vorgeheizten Ofen bei etwa 190 Grad 45 Min. backen.

Etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen und in Stücke schneiden.

## Speck, Gemüse - Eintopf mit Fleischklößchen

Zutaten für 5 Portionen

500 g Speck, durchwachsen

1 EL Pfeffer, Körner

2 Lorbeerblätter

3 Bund Suppengrün

500 kleine Kartoffeln

Margarine

4 Bratwurst, grob, ungebrüht

1 EL Sellerie, das Grün, gehackt (ersatzweise Petersilie)

Salz

300 g TK- Mais (Gemüsemais)

Pfeffer

Tabasco

evt. Brühe (Instant)

1.5 Liter Wasser

## ZUBEREITUNG

Speck in 1,5 Litern Wasser mit Pfefferkörnern und Lorbeerblatt eine Stunde kochen. Inzwischen Suppengrün putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und vierteln. Gemüse und Kartoffeln in heißer Margarine andünsten. Die Garflüssigkeit vom Speck durch ein Sieb gießen und zum Gemüse geben. 25 Minuten kochen lassen.

Inzwischen das Brät aus den Würsten drücken und mit Selleriegrün vermischen. Aus der Masse kleine Klöße formen und in siedendem Salzwasser etwa 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen. Abgetropften Gemüsemais zum Eintopf geben. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und evtl. Instant- Brühe herzhaft abschmecken. Zum Schluss die Klößchen in die Suppe geben.

Tipp: Den gekochten Speck kann man noch in Würfel schneiden und ebenfalls in die Suppe geben.

17.11.04 tisiphone CK

### Speck, Soproner Kartoffelpfanne

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln, kleine fest kochende

Salz

150 g Champignons

150 g Zucchini, kleine feste

1 kleine Paprikaschote(n), rot

100 g TK- Mais,

250 g Speck, geräuchert, durchwachsen

3 EL Öl

½ Bund Schnittlauch

6 Zweig/e Petersilie

Pfeffer, weißer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln in der Schale in Salzwasser bissfest kochen, pellen und auskühlen lassen. Falls nötig, halbieren oder vierteln.

Die Champignons putzen, mit einem trockenen Tuch abreiben (möglichst nicht waschen) und halbieren oder vierteln. Zucchini und Paprika putzen, abbrausen und trocken tupfen. Zucchini in Scheiben, Paprika in Würfel teilen. Mais in ein Sieb schütten und mit Wasser abbrausen, gut abtropfen lassen.

Den Speck in knapp 1 cm dicke Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne im Öl ausbraten. Den Speck herausnehmen und die Kartoffeln im Fett in 3-5 Minuten unter Schwenken langsam knusprig braten. Die Temperatur erhöhen, das Gemüse dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Die Kräuter abspülen und gut trocken tupfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie hacken. Beides samt dem Speck in die Pfanne geben und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

11.10.04 Sivi CK

## Wurst

### Cabanossi, Gulasch-Bohnensuppe

Zutaten für 4 Portionen

250 g Bohnen, weiß

265 g Kidneybohnen

140 g Mais

300 g Cabanossi

1 Beutel Maggi Fix für Gulasch

½ Liter Saft (Tomatensaft)

100 g Crème fraîche

Salz und Pfeffer

2 Lauchzwiebel(n)

evt. Brühe zum Abschmecken

### ZUBEREITUNG

Bohnen und Mais abtropfen lassen. Cabanossi in Scheiben schneiden. Gulasch-Fix in 1/2 l kochendes Wasser einrühren, Tomatensaft zugeben und 10 Minuten kochen lassen. Crème fraîche einrühren. Bohnen und Mais darin 5 Minuten erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evt. noch etwas Brühe zugeben. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Zum Schluss über die Suppe streuen.

15.11.01 Mysteria CK

Was ich nicht nehmen werde ist: Maggi Fix! Auf keinen Fall. Muss mir noch Alternativen ausdenken!

Gruß Manfred

### Cabanossi, Jambalaya- Pizza

Zutaten für 1 Portionen

Für den Teig:

1 Pkt. Hefe (Trockenhefe)

175 g Mehl (Weißmehl)

100 g Maismehl

¼ TL Salz

1 TL Zucker

2 EL Öl

Für den Belag:



1 EL Öl (Olivenöl)  
2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
2 m.- große Zwiebel(n), gehackt  
100 g Cabanossi o. Sojawurstchen  
½ Paprikaschote(n), grüne, gehackt  
½ Paprikaschote(n), rote, gehackt  
½ TL Oregano  
½ TL Pfeffer, weiß  
½ TL Salz  
½ TL Cayennepfeffer  
½ TL Thymian  
400 g Tomate(n) aus der Dose  
100 ml Tomatensaft (vom Abtropfen)  
50 g Käse (Cheddar), gerieben  
1 EL Gewürzmischung (Cayun)

## ZUBEREITUNG

TEIG : 250 ml lauwarmes Wasser, Hefe, Mais- u. Weißmehl gut vermischen. Dann den Rest hinzugeben und den Teig glatt rühren.

Den Teig danach 5 Min. auf einer mehligem Unterlage durchkneten und bei Bedarf noch etwas Mehl hinzufügen! An einem warmen Ort (30-40°C) 1 Std. gehen lassen. Danach zu einer Kugel kneten und vor dem Ausrollen nochmals 20 Min. ruhen lassen.

BELAG: Öl, Knobi und Zwiebeln in einem Topf glasig dünsten. Dann die Wurstscheiben hinzugeben. Wenn eine hohe Hitze erreicht ist, wird es Zeit für die Gewürze. Das Ganze lässt man dann 5 Min. in Ruhe und gibt die gehackten Tomaten incl. des aufgefangenen Saftes dazu. Unter Rühren lässt man nun fast alle Flüssigkeit verkochen und gibt den fertigen Belag auf den ausgerollten Teig. Jetzt nur noch den geriebenen Käse drüber. Der Backofen sollte nun auf 250°C aufgeheizt sein. Die Backzeit beträgt ca. 15-20 Min.

Bon Appetit

15.2.02 Juenes CK

## Salami, Gefüllte Tomaten

Gefüllte Tomaten de Eva

Zutaten für 5 Portionen

5 Tomate(n)  
3 EL Remoulade  
1 EL Kräuter

6 EL Mais  
2 Scheibe/n Salami  
1 TL Frischkäse

### ZUBEREITUNG

Die Tomaten werden mit einem Esslöffel ausgehöhlt, das Ausgehöhlte der Tomate wird in eine Schüssel gegeben, dann kommen die anderen Zutaten in die Schüssel und sie werden verrührt. Anschließend wird die Creme in die ausgehöhlten Tomaten gegeben.

1.5.01 SnowT CK

### Wurst, Nudelsalat, Manus

Zutaten für 4 Portionen  
2 Liter Wasser  
1 TL Fondor  
250 g Nudeln (Farfalle)  
150 g Käse (Gouda)  
200 g Mais  
4 Stück Wurst (Wiener Würstchen)  
1 Glas Sauce (Joghurt-Sahne -Soße)  
150 g Tomate(n) (Cocktailtomaten)  
Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

Nudeln in kochendes Wasser mit Fondor geben und garen, abgießen, in eine Schüssel geben auskühlen lassen. Gouda würfeln, mit dem Mais und den in Stücke geschnittenen Würstchen zu den Nudeln geben. Thomy-Soße darüber geben und 2 Stunden durchziehen lassen. Tomaten vierteln und mit dem in Röllchen geschnittenem Schnittlauch über den Salat geben.

7.8.02 Skadel CK

### Schinken Schichtsalat, Genießer 1 Ei

Zutaten für 6 Portionen  
0,25 - 0,5 Sellerie, in Streifen  
½ Stange/n Lauch  
1 Apfel  
4 EL Mais

3 Scheibe/n Ananas, (ohne Zucker)  
1 Scheibe/n Schinken, gekochten, ohne Fett  
1 Ei(er), gekocht  
125 g Joghurt, fettarmen  
4 TL Mayonnaise, 20 %  
2 EL Zitrone(n)

#### ZUBEREITUNG

Gemüse, Obst, Schinken und Ei klein schneiden. Nach und nach in eine Schüssel schichten. Soße aus Joghurt, Majo, Zitrone und Gewürzen wie Salz/Pfeffer evtl. Süßstoff abschmecken und über den Salat geben.

Für alle WW-Fans: 6 Points

6.10.04 Zarina            CK

#### PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 02.01.2005